

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo (2017:18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi dkk, 2013:33). Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Salah satu manfaat dari olahraga yaitu diperoleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu seseorang dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Kemajuan dalam bidang olahraga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi. Syafruddin (2012:54) mengemukakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik (*top performance*). Olahraga prestasi tidak hanya diperuntukkan bagi orang normal saja tetapi orang cacat fisik dan keterbatasan intelektual seperti tunadaksa dan tunagrahita juga memiliki olahraga khusus yang dapat mereka

lakukan yang meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi mereka dalam perlombaan olahraga nasional dan internasional. Contohnya adalah olahraga pertandingan *bocce*, dimana olahraga ini dirancang khusus untuk anak *disable intellectual* atau anak tunagrahita.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Berkeitan dengan istilah disability, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan disalah satu atau beberapa kemampuan baik itu bersifat fisik seperti tunanetra dan tunarunggu, maupun bersifat psikologi seperti autism dan ADHD (Desiningrum, 2016:1). Anak berkebutuhan khusus memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau sosial, baik dalam tingkat keterbatasan maupun kelebihan (Dermawan, 2013:886). Anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu bagian dari keanekaragaman manusia, mereka juga memiliki kebutuhan serta hak yang sama khususnya dalam bidang pendidikan (Awalia, 2016:2). Salah satu ketunaan yang sangat membutuhkan bantuan seseorang dalam membantu mereka melakukan aktifitas sehari-hari adalah anak tunagrahita karena meskipun mereka terlihat normal dari luar tapi fungsi intelektual mereka sangatlah lemah yang menyebabkan mereka kesusahan dalam melakukan aktifitas orang normal biasanya sehingga mereka sangat membutuhkan perilaku adaptif.

Triana dkk (2018:581) mengemukakan bahwa pengaruh latihan jasmani tidak hanya diperlukan untuk orang normal saja, tetapi anak berkebutuhan khusus juga membutuhkan kegiatan olahraga. Lebih lanjut Triana dkk, mengemukakan

Pendidikan jasmani adaptif yaitu suatu program pengajaran pendidikan jasmani adaptif yang disesuaikan dengan jenis atau karakteristik kelainan siswa. Pendidikan jasmani adaptif adalah sebuah program yang bersifat individual yang meliputi fisik/jasmani, kebugaran gerak, pola dan keterampilan gerak dasar, keterampilan dalam aktivitas air, menari permainan olahraga baik individu maupun beregu yang didesain bagi penyandang cacat (Hakim, 2017: 19). Lebih lanjut Hakim, mengemukakan olahraga adaptif adalah olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi. Olahraga dapat menjadi salah satu bentuk terapi pada ABK sebab dapat mengembangkan kemampuan motorik dan sensorik yang dalam dimensi olahraga dikenal dengan istilah olahraga adaptif (Isyani dan Esser, 2017:257).

Anak tunagrahita adalah bagian dari anak luar biasa, anak luar biasa yaitu anak yang mempunyai kekurangan, keterbatasan dari anak normal. Dilihat dari segi fisik, intelektual, sosial, dan emosi, jadi anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kekurangan atau keterbatasan dari segi mental intelektualnya di bawah rata-rata normal, sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun sosial, dan memerlukan layanan pendidikan khusus (Hendra, 2012:213). Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan intelektual di bawah rata-rata yang salah satu penyebabnya adalah kerusakan pada fungsi otaknya. Kerusakan pada otak inilah yang biasanya akan membuat seseorang tunagrahita mengalami keterlambatan dalam perkembangan gerak, diantaranya adalah fungsi kordinasi gerak mereka (Fatmawati, 2012:17).

Anak tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mental dan intelektual sehingga berdampak pada perkembangan kognitif dan perilaku adaptifnya, seperti tidak mampu memusatkan pikiran, emosi tidak stabil, suka menyendiri dan pendiam, peka terhadap cahaya (Yosiani, 2014:112). Lebih lanjut Yosiani, mengemukakan bahwa tunagrahita merupakan asal dari kata tuna yang berarti 'merugi' sedangkan grahita yang berarti 'pikiran'. Tunagrahita merupakan kata lain dari *retardasi* mental (*mental retardation*) yang artinya terbelakang mental.

Permainan *bocce* adalah untuk kompetisi dan non kompetisi yang dikhususkan bagi anak tunagrahita. Semua orang yang dapat menggulingkan bola dapat bermain *bocce*. Sumardi (2009:6) mengemukakan bahwa "dalam permainan *bocce* pemain dapat melemparkan bola dengan cara digulingkan, dilemparkan, dilambungkan atau dibelokkan dan dapat dengan sengaja memukul bola milik lawan menjauh atau keluar dari lapangan. Semua pelemparan harus dilakukan dengan gaya tangan kebawah. Pelemparan dilakukan dari belakang garis 10 kaki (3,05 m). Cara melemparnya, bola *bocce* berada di bawah pinggang. Adapun teknik melempar bola *bocce* yaitu tipe *punto palm up* (telapak tangan menghadap keatas) dan *punto palm down* (telapak tangan menghadap kebawah). Kedua teknik ini yang akan mempengaruhi hasil ketepatan atlet dalam melempar bola *bocce*. Tipe *punto* dapat juga disebut sebagai '*Pointing shot*'. Lemparan yang lembut yang dapat membuat bola mendekati wilayah target yang diinginkan".

Dalam permainan *bocce* salah satu hal yang dibutuhkan pada atlet adalah kemampuan melempar yang baik untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti di SLB Negeri Pembina Medan saat pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) pada tanggal 17-20 Juni 2019, bahwasanya atlet *bocce* yang berasal dari SMALB Negeri Pembina Medan mengalami kekalahannya pada saat pertandingan pertama dengan skor 2-0. Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya kurangnya waktu latihan yang diberikan oleh pelatih, masih rendahnya kekuatan dan kelentukan gerakan tangan dan lengan dalam melakukan lemparan bola *bocce* serta bentuk latihan yang diberikan pelatih adalah melempar bola badminton kedalam keranjang tong sampah dan melempar bola *bocce* mendekati bola *pallina* yang menurut peneliti kurang mendukung dalam peningkatan kemampuan melempar atlet *bocce* yang mengakibatkan gerakan atlet menjadi kaku pada saat melakukan pelemaran bola *bocce* sehingga tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan.

Permainan *bocce* adalah olahraga yang tidak terlalu membutuhkan kekuatan, kecepatan, stamina, ataupun ketangkasan. Namun layaknya olahraga permainan bola yang tujuannya untuk melempar bola tentu olahraga *bocce* ini membutuhkan komponen fisik seperti koordinasi. Karena dengan memiliki koordinasi yang baik maka para peserta atau atlet dapat melakukan lemparan dengan baik. Adapun bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti harus menyerupai bentuk permainan *bocce* yang sesungguhnya dengan membuat bentuk latihan kondisi fisik yang diantaranya melatih kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan ayunan lengan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti memberikan beberapa variasi bentuk latihan, seperti *roll the rope*, *lift the bottle*,

pull the rubber tire, back hand, yoyo game, barbel lateral and front raise, dan wrist curl upside down. Semua variasi latihan ini dirancang berdasarkan analisis kebutuhan atlet *bocce* sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelenturan pergelangan tangan dan kekuatan ayunan lengan. Pemberian latihan ini diharapkan atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan mampu melakukan teknik lemparan *punto palm down* dengan baik dan tepat. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melempar pada Atlet *Bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Kemampuan melempar atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan masih rendah.
- 2) Dalam latihan *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan belum pernah menggunakan bentuk latihan atau lemparan tipe *punto palm down*.
- 3) Kondisi fisik atlet *bocce* SMALB Negeri Pembina Medan belum optimal.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah ini adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melempar Pada Atlet *Bocce* Di SMALB Negeri Pembina Medan.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan melempar *bocce* pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, peneliti berharap bisa memberikan segala sesuatu yang berguna dan bermanfaat antara lain:

- 1) Bagi atlet, dapat meningkatkan kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan.
- 2) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan sebagai bentuk variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet *bocce* kedepannya.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, untuk digunakan sebagai bahan masukan atau perbandingan yang berminat mengadakan penelitian terhadap materi yang sama.