

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang sangat penting dalam konteks masyarakat saat ini. Hal ini dianggap sebagai salah satu komponen utama dalam upaya meningkatkan kualitas individu Indonesia. Tujuan utamanya adalah membentuk kepribadian yang kuat, meningkatkan disiplin dan sportivitas, serta mempromosikan kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, olahraga juga diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang dapat menjadi sumber kebanggaan nasional. Dalam rangka mencapai prestasi dalam bidang olahraga, diperlukan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang relevan dan tepat guna. Olahraga pada dasarnya adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan mendorong, membangun, dan mengembangkan potensi individu secara jasmani, rohani, dan sosial, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005, pasal 1 ayat 4.

Olahraga memiliki komponen dua kategori utama yang dapat dibedakan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi merujuk pada jenis olahraga di mana terdapat instruktur atau pelatih yang bertugas untuk membimbing atlet-atlet dalam mencapai tingkat keunggulan dalam suatu disiplin olahraga tertentu. Atlet-atlet ini menjalani program latihan yang sangat intensif dan terstruktur secara rutin setiap hari dengan tujuan untuk bersaing dan mencapai performa terbaik dalam kompetisi yang mereka ikuti. Olahraga prestasi seringkali menjadi fokus utama

bagi para atlet, dan keberhasilan mereka membutuhkan pengorbanan waktu dan usaha ekstra agar mencapai hasil yang optimal.

Sedangkan olahraga rekreasi adalah olahraga yang menyenangkan diri kita tetapi adanya unsur olahraganya. Salah satu olahraga rekreasi dan menjadikannya olahraga prestasinya juga saat ini adalah Gateball. Olahraga gateball ini masih terbilang baru di kalangan masyarakat dan nantinya akan terus berkembang di beberapa tahun kedepan.

Olahraga gateball dikenal pertama kali pada tahun 1947 di Jepang kota kecil memuro di Hokkaido oleh Eiji Suzuki. Setelah beberapa tahun dikenal di Jepang, lalu masuklah olahraga gateball ke Indonesia pada tahun 1994 oleh wisatawan dari mancanegara. Masyarakat lokal tertarik dengan olahraga gateball tersebut dan mulai tertarik dengan olahraga gateball ini. Demikian dengan menyebarnya gateball di kalangan masyarakat lokal sehingga membuat gateball perlahan masuk ke Indonesia.

Menurut Suryanto (2015), menyampaikan bahwa gateball atau bola gawang merupakan jenis olahraga yang unik, karena dimainkan secara bersamaan antara tujuan rekreasi sambil meraih prestasi.

Gateball merupakan permainan yang awalnya digeluti oleh staf yang bekerja di Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat. Namun, seiring berjalannya waktu, minat terhadap gateball mulai meluas dan mencakup individu di luar lingkup instansi tersebut. Gateball adalah jenis olahraga yang dapat dinikmati oleh berbagai kelompok usia, termasuk baik generasi muda maupun generasi tua, serta dapat dimainkan oleh baik pria maupun wanita. Salah satu

aspek menarik dari gateball adalah bahwa olahraga ini relatif ringan dalam hal intensitas fisik, tidak melibatkan kontak fisik, dan mengikuti rangkaian nomor yang teratur mulai dari 1 hingga 10 sebelum kembali ke nomor awal.

Permainan gateball memiliki unsur-unsur dari tiga olahraga yang digabungkan, yaitu golf, bilyar, dan catur. Setiap pemain diberi waktu 10 detik untuk memukul bola, dan jika bola mengenai bola lain di lapangan, disebut "touch," yang berarti sentuh atau ambil bola, dan waktu 10 detik akan direset.

Gateball ini menggunakan alat yaitu stick yang dimana didalam lapangan gateball adanya 3 buah gate yaitu gate 1, gate 2 dan gate 3 dan yang terakhir dinamakan agari, agari ini tiang kecil di tengah tengah lapangan gateball tersebut. masing masing gate mempunyai nilai 1 dan agari memiliki 2 nilai atau point. Tujuan dari permainan ini adalah mengumpulkan nilai atau point dengan sebanyak banyaknya dengan waktu yang telah di tentukan. Waktu dalam permainan olahraga gateball ini satu set 30 menit. Menurut saya olahraga gateball ini gampang gampang sulit karena jika kita lihat pasti mudah saat kita bermain disitulah kita merasa bahwa bermain gateball tidak semudah yang kita katakan di awal tadi.

Permainan olahraga gateball 4 kategori diantaranya single, daouble, triple, beregu. Diantara tehnik tehnik dasar olahraga gateball adalah pukulan, sparking. Pukulan dalam olahraga gateball sangat berpengaruh ketika kita bermain. Saat pukulan kita tidak lurus maka hasil yang kita pukul juga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sama halnya dengan sparking ketika cara pukulan kita saat sparking

tidak sesuai atau tidak bagus maka dampak dari sparking kita akan tidak sesuai dengan kita harapkan.

Kemampuan dasar seseorang yang bermain gateball dapat di lihat dari keterampilan saat melakukan pukulan dan sparking. Teknik dasar pukulan yang benar akan menghasilkan akurasi pukulan yang lurus, Begitu juga dengan sparking. Jika seseorang melakukan tehnik dasar sparking dengan benar, maka hasil dari sparking tersebut akan baik dan benar. Untuk menilai kemampuan seseorang dalam melakukan sparking dapat dilihat dari hasil sparking sesuai dengan intruksi atau arahan kapten. Ketika kapten mengarahkan sparking masuk ke gawang orang tersebut harus berusaha mengikuti intruksi dari kapten dalam melakukan sparking ke gawang. Ketika seseorang melakukan sparking bola masuk ke gawang seseorang tersebut bisa dikatakan sudah menguasai tehnik sparking yang baik dan benar.

Latihan program sparking secara umum mencakup tindakan mengirimkan bola ke pinggir garis lapangan dengan jarak 1 meter dari garis tersebut, dengan ketentuan bahwa bola tidak boleh melewati garis tersebut. Latihan ini dilakukan selama sekitar 30 menit sesuai dengan arahan dari pelatih. Sebagian besar pemain atau individu yang ingin mempelajari teknik sparking umumnya mengikuti program ini, karena latihan sparking ini harus dimulai dari jarak terdekat, yaitu 1 meter. Hal ini karena jarak 1 meter dianggap lebih sesuai untuk latihan sparking, dan ini adalah pendekatan yang disarankan terutama untuk pemula.

Alasan di balik pemilihan jarak yang dekat ini adalah bahwa bagi pemula, memulai dengan jarak yang jauh dapat mengakibatkan kurangnya kendali atas

kekuatan sparking mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan bola yang dikirimkan tidak sesuai dengan yang diinginkan atau bahkan keluar dari lapangan, yang dapat merugikan tim selama pertandingan. Dengan memulai latihan dari jarak yang dekat, atlet memiliki lebih banyak kontrol atas power sparking mereka dan dapat lebih baik mengikuti instruksi dari pelatih. Kemungkinan besar, penggunaan jarak yang lebih pendek dianggap lebih efektif dalam mengendalikan teknik sparking dengan baik.

Program latihan sparking yang telah diimplementasikan di lingkungan Universitas Negeri Medan (Unimed) mirip dengan program latihan sparking umum. Latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Sementara itu, pada hari Selasa dan Kamis, waktu tersebut dianggap sebagai waktu bebas yang digunakan khusus untuk bermain atau bermain game.

Selama satu sesi latihan, kegiatan latihan hanya dijadwalkan pada sore hari, mulai setelah shalat Ashar pukul 16:00 hingga 18:00. Alasan mengapa latihan tidak dijadwalkan pada pagi atau siang hari adalah karena sebagian besar senior anggota tim memiliki beragam komitmen dan keterbatasan waktu yang berhubungan dengan kegiatan mereka masing-masing. Beberapa senior sudah bekerja, beberapa lainnya sibuk dengan mata kuliah, terutama dalam konteks menyelesaikan skripsi mereka. Dalam konteks gateball Unimed, para senior ini adalah mahasiswa Unimed sendiri, yang berasal dari berbagai angkatan, mulai dari tahun 2013 hingga 2019. Saat ini, program latihan di Unimed dijalankan oleh senior yang berasal dari angkatan 2018 untuk melatih anggota tim yang

merupakan adik-adik mereka dan berasal dari angkatan 2020 hingga 2023. Kondisi ini mengakibatkan penjadwalan program latihan hanya tersedia pada sore hari.

Program latihan sparking dalam olahraga gateball di Universitas Negeri Medan (Unimed) terstruktur dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama melibatkan sebuah sesi berdoa bersama sebagai tanda awal dimulainya kegiatan latihan gateball di lingkungan universitas tersebut. Setelah doa bersama, program latihan diteruskan dengan serangkaian langkah-langkah berikut:

1. Seluruh atlet berdiri di tepi lapangan, membentang dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya, setiap atlet berpasangan dengan rekan satu tim.
2. Setiap pasangan atlet hanya memegang 3 bola gateball. Salah satu bola ditempatkan di sepanjang garis lapangan bagian dalam, dengan jarak satu bola dari garis tersebut.
3. Dua bola lainnya ditempatkan di ujung lapangan yang berlawanan dengan bola pertama.
4. Atlet yang memegang dua bola terakhir melakukan tindakan sparking, yaitu melempar bola dari ujung lapangan menuju bola yang ditempatkan di dekat garis lapangan. Tujuannya adalah agar bola yang ingin di-spark mencapai jarak sekitar 1 meter dari bola yang berada di tepi garis lapangan.
5. Apabila bola yang ingin di-spark tidak mencapai jarak 1 meter, pemegang bola yang bersangkutan diberi hukuman dengan melakukan push-up sebanyak 2 kali sebagai sanksi.

6. Jika bola yang ingin di-spark keluar dari lapangan (out ball), pemegang bola tersebut diberi hukuman yang lebih berat, yaitu melakukan push-up sebanyak 3 kali.
7. Hukuman yang lebih berat untuk out ball diterapkan karena tindakan mengeluarkan bola dari lapangan dapat berdampak besar pada tim. Selain itu, bola yang keluar dari lapangan selama pertandingan hanya dapat kembali dimasukkan ke lapangan sebanyak dua kali selama putaran bola sesuai dengan urutan tertentu.

Hukuman yang ketat untuk out ball bertujuan untuk mendidik para atlet mengenai pentingnya presisi dan ketepatan dalam permainan gateball. Kesalahan dalam melemparkan bola keluar dari lapangan dapat memiliki dampak signifikan pada hasil pertandingan, dan oleh karena itu, hukuman ini digunakan sebagai motivasi untuk mendorong pemain meningkatkan keterampilan mereka dalam menjalankan permainan dengan lebih baik.

Program latihan gateball di Universitas Negeri Medan (Unimed) memasukkan variasi yang menarik dalam rangka meningkatkan keterampilan para atletnya. Salah satu contoh variasi tersebut adalah program latihan sparking yang mencakup beberapa tahap berbeda:

- Tahap Pertama: Sparking dari Pinggir Line Dalam tahap ini, atlet melaksanakan sparking bola dari pinggir garis lapangan, dengan syarat bahwa bola yang disparking tidak boleh melintasi garis lapangan. Pada awalnya, jarak sparking sekitar 1 meter dari garis, dan kemudian jarak tersebut ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai 3 meter. Setiap jarak ini dilakukan dalam

rentang waktu 8 hingga 10 menit. Program ini memakan waktu sekitar 40 menit hingga 1 jam.

- Tahap Kedua: Sparking Parkir Dalam tahap ini, atlet diharuskan untuk melakukan sparking dengan tujuan agar bola masuk ke dalam "gate". Jarak sparking adalah 4 meter dan 5 meter dari "gate," dengan posisi yang sejajar dengan arah "line" yang mengarah ke "gate" 1.

Perlu diperhatikan bahwa program latihan ini diubah secara bergantian setiap minggu, artinya setiap program dijalankan selama satu minggu sebelum beralih ke program latihan berikutnya. Pendekatan ini memberikan variasi dalam latihan dan membantu para atlet dalam mengembangkan berbagai keterampilan dalam olahraga gateball.

Praktik latihan yang rutin dan berulang memberikan kontribusi positif bagi perkembangan para atlet dalam menguasai keterampilan sparking, sehingga aktivitas ini tidak lagi dianggap asing atau rumit. Selain itu, latihan yang berkelanjutan juga memainkan peran penting dalam memperkuat tingkat kepercayaan diri mereka. Para atlet menjadi lebih percaya diri dan nyaman dalam pelaksanaan teknik sparking karena mereka telah mengulanginya berkali-kali dan melihat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka.

Semua hal ini mencerminkan bahwa konsistensi dalam menjalani latihan dan ketekunan yang ditunjukkan oleh para atlet dalam menghadapi tantangan latihan sparking telah memberikan dampak positif yang nyata dalam peningkatan kemampuan mereka dalam olahraga gateball.

Program latihan untuk atlet pemula dalam upaya menciptakan potensi atlet berprestasi telah menjadi rutinitas yang monoton dan tidak menarik. Banyak anggota yang telah bergabung dalam olahraga gateball merasakan kejenuhan akibat kurangnya variasi dalam program latihan. Bahkan para senior sendiri mengalami kebosanan karena terus-menerus mengikuti program yang sama tanpa melihat perkembangan yang signifikan. Akibatnya, sejumlah pemula menjadi kurang termotivasi untuk aktif dalam latihan, dan kemampuan mereka dalam gateball mengalami penurunan karena kurangnya konsistensi dalam latihan. Dalam situasi pertandingan, seringkali terjadi pelanggaran atau kesalahan yang berulang dalam permainan, terutama dalam hal teknik sparking.

Dalam konteks gateball, terutama dalam aspek teknik sparking, observasi telah mengungkapkan bahwa banyak atlet pemula gateball di unimed gateball club menghadapi kesulitan dalam mencapai akurasi yang diinginkan dalam pukulan sparking mereka. Selama latihan sehari-hari, perkembangan dalam latihan sparking tampaknya stagnan, terutama dalam latihan yang berkaitan dengan mengukur akurasi sparking.

Berdasarkan observasi dan pengalaman yang penulis peroleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet pemula belum mencapai tingkat akurasi yang memadai dalam pelaksanaan pukulan sparking dalam permainan gateball, baik saat berlangsungnya pertandingan maupun dalam uji akurasi yang dilakukan. Oleh karena itu, penulis telah mengembangkan variasi-latihan sparking dengan tujuan membantu para atlet pemula atau individu yang tertarik untuk menguasai teknik sparking dalam konteks olahraga gateball. Tujuan utama penulis adalah

agar melalui rangkaian pelatihan ini, atlet pemula dapat meningkatkan kemampuan sparking mereka hingga mencapai standar yang diharapkan dalam olahraga gateball. Salah satu metode yang diusulkan adalah penerapan "Latihan Target Multi-Sasaran" sebagai bagian integral dari program latihan, yang dirancang untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan respons atlet dalam melakukan sparking.

1.2. Identifikasi Masalah

Seperti latar belakang yang kita lihat dapat kita ketahui masalah tersebut antara lain:

1. Kurangnya akurasi dalam pukulan sparking oleh atlet pemula.
2. kurangnya variasi dalam program latihan: Para atlet, terutama pemula, merasa bosan dan kurang termotivasi karena program latihan gateball yang monoton dan kurang variasi.
3. Banyak pemain gateball yang belum memiliki kemampuan sparking yang memadai, dan masih mengalami kesulitan dalam melaksanakannya dengan benar.
4. Pentingnya mengimplementasikan variasi latihan untuk meningkatkan akurasi teknik sparking dalam olahraga gateball, termasuk variasi jenis sparking.
5. Terdapat kekurangan dalam panduan atau pedoman yang dapat membantu pemain gateball dalam mengembangkan keterampilan sparking mereka.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari keterlaluhan masalah, diperlukan batasan-batasan yang jelas dalam penelitian ini agar ruang lingkup penelitian dapat ditetapkan. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya yang telah dibahas, fokus penelitian

adalah pada pengembangan beragam latihan untuk meningkatkan akurasi teknik sparking dalam olahraga gateball.

1.4. Rumusan Masalah

Pembatasan masalah yang di bahas di atas tersebut, masalah dalam penelitian dapat dirumuskan yaitu:

Bagaimana merancang program latihan gateball yang lebih beragam dan dapat menjaga minat serta konsentrasi atlet pemula selama latihan, terutama dalam pengembangan teknik sparking? Selanjutnya, bagaimana meningkatkan kemampuan teknik sparking pada pemain pemula dalam olahraga gateball di Club Gateball Universitas Negeri Medan (Unimed)?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengimplementasikan program latihan gateball yang lebih bervariasi, dapat mempertahankan minat, dan meningkatkan fokus para atlet selama latihan, terutama dalam mengembangkan teknik sparking. Fokus penelitian juga mencakup upaya meningkatkan teknik sparking pada pemain pemula di Club Gateball Universitas Negeri Medan (Unimed). Dalam konteks ini, dilakukan pengembangan variasi latihan akurasi sparking gateball guna meningkatkan keterampilan dan performa atlet. Pemahaman mendalam terhadap kualitas dan bentuk variasi akurasi sparking yang dapat membuat pemain gateball menjadi baik dan benar menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan efektivitas program latihan gateball di

Unimed serta mengoptimalkan potensi atlet pemula dalam menguasai teknik sparking secara baik dan benar.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan sejumlah manfaat yang signifikan, termasuk peningkatan efektivitas program latihan gateball di Club Gateball Universitas Negeri Medan (Unimed). Penyusunan dan implementasi variasi latihan diharapkan dapat meningkatkan minat, keterlibatan, dan fokus para atlet, menciptakan latihan yang lebih efisien. Fokus pada pengembangan teknik sparking diharapkan memberikan panduan efektif kepada pemain pemula, meningkatkan keterampilan mereka, dan meningkatkan daya saing dalam pertandingan. Inovasi dalam variasi latihan akurasi sparking diharapkan memberikan panduan berharga bagi pelatih dalam merancang latihan yang berfokus pada akurasi pukulan sparking. Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan mendalam mengenai kualitas dan bentuk variasi latihan akurasi sparking yang efektif, bermanfaat bagi pelatih dan atlet dalam mencapai pukulan sparking yang optimal. Dengan perbaikan keterampilan dan fokus atlet, penelitian ini diharapkan secara keseluruhan dapat meningkatkan daya saing tim gateball Unimed dalam kompetisi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berharga pada literatur olahraga terkait gateball, terutama dalam konteks pengembangan program latihan inovatif dan pengembangan teknik individual dalam olahraga tersebut.