

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses pendidikan olahraga tidak hanya berlangsung di sekolah saja, kegiatan aktif dalam proses belajar mengajarpun yang terjadi di sebuah komunitas maupun kelompok olahraga makna pendidikan tidak terlepas dari semua itu. Pendidikan dapat kita artikan sebagai suatu usaha sadar serta konsep yang terpadu dari sejumlah komponen yang saling berinteraksi dan melaksanakan fungsi-fungsi tertentu dalam rangka membantu anak didik agar menjadi manusia terdidik dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki setiap individu. Hal ini dilandasi menurut pendapat para ahli mengenai pengertian pendidikan yang dikemukakan oleh Rini. (2013 hlm. 1). bahwa “Pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi manusia agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara.”

Dari pembahasan di atas, pendidikan berkaitan erat dengan hal ingin dicapai dalam program pendidikan. Oleh sebab itu, pendidikan nasional berkaitan dengan filsafat negara yang dianut. Pendidikan secara umum merupakan suatu proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, disebutkan dalam Undang-Undang sistem nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengalaman diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana yang dilakukan pendidik dan peserta didik melalui jenjang pendidikan yang di tempuh untuk mencapai perubahan karakter perilaku yang relatif menetap atau permanen untuk menggapai perubahan, baik dirinya, lingkungannya, maupun Bangsa dan Negara ke arah yang lebih baik.

Pemusatan latihan atlet daerah merupakan salah satu tempat berlangsungnya kegiatan pendidikan. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan di

pemusatan latihan atlet diharapkan lebih dari sekedar latihan. Dalam hal lain pendidikan olahraga ini sebagai berlangsungnya tempat dalam proses transformasi melalui berbagai macam interaksi yang bersifat edukasi. Dalam kegiatan latihan banyak dikombinasikan dan disusun berdasarkan materi, media atau fasilitas perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pada dasarnya tujuan dalam proses pendidikan adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Sehubungan dengan pembahasan di atas, bahwa proses pembelajaran yang benar adalah terjadinya peningkatan yang signifikan dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan. Contoh kecil seperti atlet *gateball* kota Bandung harus memahami peningkatan dirinya dalam proses latihan, jika seorang atlet memahami makna pendidikan maka ia harus merasa bahwa setiap proses latihan harus dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh sehingga terjadi proses perubahan diri atlet, atau dapat disebut bahwa atlet itu sudah belajar dengan baik.

Sehubungan dengan itu, peneliti mencoba mengetahui bagaimana kondisi pendidikan olahraga di salah satu pemusatan latihan tingkat daerah di salah satu cabang olahraga yakni *gateball* kota Bandung. Peneliti bermaksud mencoba menganalisis bagaimana tingkat kondisi fisik para atlet *gateball* Kota Bandung yang sudah berlatih dalam kurun waktu yang ideal bagi seorang atlet. Dengan adanya gambar kondisi fisik ini pula dapat menjawab pertanyaan mengenai peningkatan atlet di waktu ke waktu yang berhubungan dengan pendidikan atau belajarnya seprang atlet dalam setiap latihan.

Analisis ini menarik peneliti untuk dibawa, dianalisis dan diteliti dalam penelitian. Salah satu cara yang menarik peneliti untuk menjawab bagaimana profil yang dialami atlet *gateball* ini dengan melakukan tes kondisi fisik pada setiap atlet tersebut. Kondisi fisik ini merupakan cerminan bagi atlet apakah proses latihan atau proses pendidikan olahraga tersebut selama ini menerap pada diri atlet atau sebaliknya tidak ada pengaruh sama sekali bagi atlet hasil dari penelitian profil tingkat kebugaran jasmani kota Bandung.

Gateball merupakan cabang olahraga yang membutuhkan energi yang cukup banyak apalagi berhubungan dengan konsentrasi dan fokus menjadi utama, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain *gateball* yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain *gateball* dapat mencapai prestasi yang optimal.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) Pengembangan fisik (*physical Buil-Up*), 2) Pengembangan teknik (*Technical Buil-Up*), 3) Pengembangan mental (*Mental Buil-Up*) dan 4) Kematangan Juara (Sajoto, 1988, hlm.7). (Harsono, 1988, hlm.100) mengatakan bahwa ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan *gateball*. Menurut (Harsono, 1988, hlm.79), komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain *gateball* adalah (1) *endurance*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, dan (9) *body composition*. Komponen-komponen kondisi fisik *gateball* tersebut merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain *gateball*. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus cabang *gateball* dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain *gateball* bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima.

Kondifi fisik ini akan menjadi gambaran bagi atlet itu sendiri dan pelatih lainnya untuk dapat ditingkatkan melalui penerapan penerapan sistem, metode latihan, materi, strategi latihan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet *gateball* kota Bandung khususnya. Sehubungan dengan hal itu, peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul sebagai berikut: Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Gateball Kota Bandung.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan hasil temuan di lapangan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain perlu adanya rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini. Peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani pemain *gateball* Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani pemain *gateball* Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Teori yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah teori mengenai kondisi fisik, dimana kondisi merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Menurut Harsono (1988, hlm. 153). jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organorgan tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata untuk profil kondisi fisik atlet *gateball* kota Bandung.
- 2) Penelitian ini diharapkan sebagai perbandingan dalam penelitian berikutnya, sehingga ilmu pengetahuan semakin berkembang.
- 3) Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan bermain pada permainan *gateball*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi ini, penulisan memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada Bab I tentang pendahuluan akan memaparkan mengenai: Latar Belakang, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi
- 2) Bab II tentang kajian teoretis akan dipaparkan mengenai: *gateball*, kondifi fisik kebugaran jasmani
- 3) Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: Lokasi dan Subjek Populasi/Sample Penelitian, Desain Penelitian, Definisi Oprasional serta Variable dan Instrumen Penelitian
- 4) Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan
- 5) Pada Bab V tentang Kesimpulan dan Saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.