

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Woodball adalah olahraga yang mirip dengan golf menurut Mr. Ming Hui Weng, yang merupakan pencipta olahraga baru ini. Permainan woodball yaitu permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada disetiap fairway (lintasan) dengan jumlah pukulan sesedikit mungkin (Kriswantoro, 2009). Ketika bola para pemain telah menerobos ke gawang, hal tersebut menunjukkan berakhirnya permainan dalam fairway tersebut, dan memulai kembali permainan di fairway selanjutnya. Bola woodball dipukul dengan menggunakan satu tongkat pemukul yang disebut mallet. Bola woodball dan mallet terbuat dari kayu. Bola woodball berdiameter antara $9,5 \pm 0,2$ centimeter dan berat 350 ± 60 gram, sedangkan mallet berbentuk T dengan ukuran berat 800 gram, panjang mallet 90 ± 10 centimeter, dan ukuran kepala mallet berbentuk botol dengan panjang $21,5$ centimeter ± 5 milimeter, sedangkan dasar botol ditutup dengan topi karet.

Desain lapangan woodball tergantung pada keadaan geografis, ukuran luas tanah, dan keadaan alam. Lapangan woodball ditempatkan diladang yang berumput atau tanah dan pasir. Lapangan woodball terdapat 12 fairway (lintasan) atau kelipatannya. Setiap fairway memiliki garis bundaran (boundary) dan garis pinggir fairway (Out of Bound line atau OB) diberi tali nilon putih atau kuning berdiameter 1 (satu) centimeter untuk lapangan sementara, atau garis pinggir berupa selokan

untuk lapangan permanen. Panjang fairway bervariasi mulai dari 30 sampai 130 meter, dan lebar tidak kurang dari 3 (tiga) meter dan tidak lebih dari 10 meter. Dalam 12 fairway ada sedikitnya 4 (empat) belokan yaitu 2 (dua) fairway belokan kekanan dan 2 (dua) fairway belokan kekiri. Sedikitnya ada 2 (dua) fairway yang lurus memanjang dengan panjang fairway 81 sampai 130 meter dan 2 (dua) fairway pendek dengan panjang kurang dari 50 meter (Kriswantoro, 2009). Gawang fairway ke-1 (satu) biasanya berdekatan dengan garis *start* fairway ke-2 (dua) dan seterusnya, namun kondisi tersebut disesuaikan dengan luas venue (lapangan) yang tersedia.

Sistem pertandingan woodball terdiri dari babak penyisihan dihari pertama dan babak final dihari kedua. Pada babak penyisihan seluruh pemain harus menyelesaikan 24 fairway. Sedangkan babak final, pemain akan menyelesaikan hanya 12 fairway atau harus 24 fairway akan ditinjau dan dipertimbangkan kembali oleh organizer pertandingan. Pemain yang memasuki babak final adalah pemain yang memperoleh skor pukulan terendah dengan nomor urut atau ranking ke-1 (satu) sampai ke-12. “Skor pukulan Par standar adalah 48 untuk 12 gawang dan 96 untuk 24 gawang” (Kriswantoro, 2009 : 66). Namun yang terjadi dilapangan tidak semua pemain melakukan par dalam setiap fairway, biasanya skor terendah yang diperoleh kurang lebih antara 110-145 untuk 24 gawang.

Satu fairway ke fairway selanjutnya terdapat perbedaan jarak, dimulai dari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak panjang. Pemain atau kelompok yang telah menyelesaikan fairway jarak panjang, kemudian melanjutkan kembali permainan menuju fairway jarak pendek, tentunya mempunyai keuntungan sendiri, karena sebelumnya pemain memukul dengan tenaga power, kemudian di fairway

jarak pendek akan menjadi pemulihan bagi pemain atau kelompok tersebut. Namun tidak menutup kemungkinan setelah menyelesaikan fairway jarak panjang, selanjutnya para pemain akan melanjutkan fairway jarak panjang kembali.

Proses pertandingan woodball yang tersebut diatas, mewajibkan pemain atau atlet untuk siap dengan kondisi yang terjadi dilapangan, sehingga dapat dikatakan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk mencapai hasil atau prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan dalam peningkatan pencapaian prestasi atlet, bahkan kondisi fisik dikatakan suatu keperluan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli yang menyebutkan pentingnya aspek kondisi fisik diantaranya Sajoto (Satriya, Sidik, dan Imanudin, 2007 : 51) mengatakan bahwa ‘kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi’. Selanjutnya Harsono (1988 : 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Begitu juga Bompa (Satriya dkk, 2007 : 51) mengatakan bahwa ‘persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)’.

“Kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga” (Satriya dkk, 2007 : 57). Hal tersebut menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga pembinaan kondisi fisik atlet menjadi hal utama yang perlu dikembangkan dan

ditingkatkan, serta dilatih, demi tercapainya kondisi fisik yang prima, sehingga kemungkinan cedera yang biasa terjadi akan terhindar, seperti yang dikemukakan oleh Satriya dkk (2007 : 57) “atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasa terjadi jika atlet melakukan kerja fisik yang berat”.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Satriya dkk (2007 : 61) menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih meliputi (1) Kekuatan, (2) Kelentukan, (3) Kecepatan, dan (4) Daya Tahan.

Komponen-komponen fisik tersebut sangatlah dibutuhkan dan harus dilatih dengan baik, akan tetapi setiap cabang olahraga memiliki komponen fisik dominan yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan serta penggunaan otot yang dominan dalam setiap cabang olahraga juga berbeda.

Untuk cabang olahraga woodball, komponen fisik yang perlu dilatih sampai saat ini belum ada literatur serta penelitian yang menjelaskan hal tersebut, maka yang menjadi referensi atau acuan komponen kondisi fisik woodball bertolak pada komponen fisik olahraga golf, karena pada dasarnya olahraga woodball mirip dengan olahraga golf, seperti yang telah dikemukakan oleh pencipta woodball yakni Mr. Ming Hui Weng.

Mengenai komponen fisik cabang olahraga golf, Cholil (2009 : 80) menjelaskan komponen-komponen fisik golf adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan.
 - 1.1. Kekuatan otot lengan dan bahu.
 - 1.2. Kekuatan otot tungkai.
 - 1.3. Kekuatan otot punggung.

2. Kelentukan.
3. Power otot lengan.
4. Daya tahan otot.
 - 4.1. Daya tahan otot lengan dan bahu.
 - 4.2. Daya tahan otot tungkai.
 - 4.3. Daya tahan otot punggung.
5. Daya tahan umum.

Untuk mengetahui komponen-komponen fisik yang berkontribusi positif terhadap prestasi atau hasil permainan woodball, maka penulis ingin melakukan penelitian ini, sehingga penulis mengangkat penelitian ini dengan judul “Kontribusi Komponen-Komponen Kondisi Fisik Terhadap Hasil Permainan Woodball Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung”. Hal ini didorong pula atas dasar kegemaran penulis yang menggeluti olahraga woodball, serta penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan literatur tentang olahraga woodball.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?

2. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kelentukan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan power otot lengan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?
4. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan otot terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?
5. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan umum terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?
6. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan, kelentukkan, power otot lengan, daya tahan otot, dan daya tahan umum secara bersama-sama terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kelentukan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan power otot lengan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan otot terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan umum terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
6. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan, kelentukkan, power otot lengan, daya tahan otot dan daya tahan umum secara bersama-sama terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para pelatih khususnya pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung sebagai acuan untuk memilih bentuk latihan yang sesuai dalam menyusun program latihan kondisi fisik.

