

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Squash adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket dan bola yang terbuat dari karet didalam suatu ruangan yang dipantulkan ke dinding dengan saling berbalas memukul bola dengan lawan bermain. Olahraga ini cukup langka dan belum sepopuler olahraga badminton dan tenis lapangan, sebagai penggemar olahraga ini cukup terbatas. Bahkan ada pula orang yang baru melihat lapangannya saja beranggapan seperti orang yang sedang bermain di aquarium dan hanya memukul ke arah tembok. Saya sendiri pun awalnya belum mengenal olahraga ini. Saya melihat langsung pengenalan cabang olahraga ini pada saat kuliah di Universitas Negeri Jakarta. Selain menyenangkan olahraga squash banyak mengeluarkan kalori dan membutuhkan konsentrasi dan kecepatan gerak yang tinggi.

Sedangkan di luar negeri seperti Singapore, India, dan Malaysia olahraga squash ini memang sudah berkembang, tidak seperti di Indonesia yang masih langka peminatnya. Olahraga squash ini perlu banyak disosialisasikan ke masyarakat umum agar masyarakat di Indonesia mengetahui olahraga ini. Mengingat olahraga ini berada di dalam ruangan (indoor), maka permainan olahraga squash tidak dipengaruhi oleh kondisi cuaca, oleh karena itu fasilitas lapangan squash ini berada di Senayan,

Lebak Bulus, Isci Ciputat, BSD City, Padang Golf Modernland, Siliwangi Bandung, Bekasi, Kalimantan, Riau, selebihnya berada di apartment seperti Apartemen Batavia, dan Apartemen Mall Of Indonesia. Pada umumnya yang bermain olahraga squash itu Ex Patriot bukan penduduk Indonesia sendiri. Di Indonesia olahraga squash ini belum populer dikalangan masyarakat. Namun sebenarnya olahraga ini telah beberapa kali dimainkan di dalam event national maupun internasional seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), Sea Games

Squash adalah sejenis olahraga raket yang berasal dari Inggris. Dua orang bermain dalam sebuah ruangan tertutup dengan saling berbalas memukul bola squash ke sebuah sisi ruangan yang menghadap kedua pemain (kegiatan ini disebut *rally*). Hal ini terus berlangsung hingga salah seorang pemain gagal mengembalikan bola hasil pukulan sang lawan atau melakukan kesalahan (misalnya memukul bola hingga 'out' atau memukul bola setelah memantul dua kali atau lebih).¹

Dua negara yang terkenal banyak melahirkan pemain-pemain terkenal dalam olahraga ini adalah Britania Raya dan Pakistan. Beberapa di antaranya adalah Hashim Khan, Azam Khan, Jonah Barrington, Geoff

¹ <http://id.wikipedia.org/wiki/Squash>, (diakses pada tanggal 5 April 2017. Pukul 10.30 WIB).

Hunt(Australia), Jahangir Khan, Jansher Khan, Janet Morgan, Heather McKay, Susan Devoy (Selandia Baru), Michelle Martin (Australia).²

Olahraga squash juga merupakan permainan yang menyenangkan, dan terdiri dari gerakan cepat, dinamis, serta memerlukan usaha yang stabil. Walaupun taktik merupakan faktor penting, yang pada dasarnya squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan dengan melatih otot refleks.³

Banyak teknik-teknik dasar dalam olahraga squash yaitu, *forehand drive, backhand drive, boast, cross, lob, volley, drop shot* dan masih banyak lainnya. Selain membutuhkan teknik dalam bermain squash, juga dibutuhkan koordinasi mata - tangan dan kekuatan otot lengan dalam permainan squash.

Squash memerlukan pengulangan beberapa kegiatan (Berlari, memutar/balik) dalam kombinasi dengan koordinasi yang baik. Squash adalah permainan cepat, dimana beberapa keterampilan fisik penting yang diperlukan, khususnya daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan otot, fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan. Squash membutuhkan kombinasi dari baik aerobik dan anaerobik sistem. Keterlibatan sistem energi tergantung pada sifat dan durasi permainan.

² Feri Kurniawan, Buku Pintar Pengetahuan Olahraga (Jakarta: Laskar Aksara,2012), h.249

³ James Medlycott, Squash Panduan Teknik Berlatih (Jakarta: PT.Dian Rakyat,1984), h. 6.

Teknik boast forehand adalah teknik pukulan yang diarahkan ke dinding samping sebelum diarahkan ke dinding depan, teknik ini dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan. Dalam teknik boast forehand dibutuhkan koordinasi mata – tangan dan kekuatan otot lengan untuk mendapatkan kekuatan dan ketepatan.

Koordinasi yang merupakan kesesuaian antara gerak tubuh yang dilakukan dengan mata dan tangan serta kaki dalam penguasaan teknik dengan benar, agar dalam penguasaan teknik yang benar mendapatkan ketepatan pukulan tersebut. Serta dapat memudahkan teknik-teknik yang lebih sulit dan dalam gerakan tersebut dapat menghemat pengeluaran energi.

Koordinasi mempengaruhi atlet saat melakukan pukulan boast. Jika kita kaitkan koordinasi mata tangan dengan pukulan boast, maka akan terlihat banyak kaitannya, dapat dilihat dari gerakan memukul terdapat beberapa unsur gerakan seperti: berlari, penglihatan yang harus melihat arah bola, feeling bola untuk memukul, penguasaan gerak dalam memukul, serta impact perkenaan bola dengan raket sehingga terjadi pukulan tersebut.

Selain koordinasi mata dan tangan dalam olahraga squash ini dibutuhkan kekuatan karena menunjang semua aspek selain teknik-teknik yang dikuasai sesulit apapun itu. Dengan adanya kekuatan pemain squash juga mampu melakukan pukulan-pukulan sebanyak mungkin tanpa pengeluaran energi yang banyak yang disertai teknik yang benar. Hal tersebut karena pukulan boast banyak dipengaruhi dari kekuatan otot lengan

yang membantu tangan memukul sehingga seorang pemain pada saat melakukan pukulan akan terlihat kekuatan dan kecepatannya bola pada saat memukul, meskipun saat memukul baik dengan pelan ataupun dengan kecepatan penuh.

Permasalahan yang ada selama ini yaitu pada pukulan *boast forehand* dengan tidak adanya ketepatan bola saat melakukan pukulan sering kali mengenai tin (timah yang berbunyi nyaring), serta bola tidak sampai ke dinding depan sebelah kiri ketika bola diarahkan ke dinding samping. Dan pukulan tersebut seharusnya bisa membuat bola itu nick atau bola tersebut langsung mati disudut kiri tanpa bola tersebut memantul kembali justru akan sangat menguntungkan untuk *point* buat kita.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, Pada permainan squash putra maupun putri di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta ada beberapa pemain yang tidak mampu dalam melakukan pukulan *boast* khususnya *boast forehand* dengan baik, walaupun kemampuan fisiknya baik. Namun tidak seluruhnya yang memiliki fisik yang baik tidak dapat melakukan pukulan *boast forehand* dengan baik.

Dalam penelitian ini, Peneliti berasumsi belum ada faktor faktor yang mempengaruhi ketepatan *boast forehand* pada permainan squash, diantaranya adalah faktor koordinasi mata – tangan dan kekuatan otot lengan. Dengan melatih komponen komponen biomotorik yang diharapkan pemain dapat memiliki kemampuan yang baik.

Pukulan yang tepat membutuhkan koordinasi mata – tangan yang baik. Pemain dapat mengarahkan bola sesuai dengan keinginan dan arah bola yang tepat dan akurat. Gerakan tangan pada teknik boast forehand sangat ditunjang oleh kekuatan otot lengan. Untuk itu diperlukan latihan kecepatan dengan kekuatan dari otot yang berperan dalam melakukan pukulan boast forehand. Dengan latihan tersebut diharapkan pemain dapat melakukan pukulan boast forehand dengan baik, tepat dan akurat.

Sesuai kemukakan di atas, koordinasi mata – tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan boast forehand pada permainan squash menunjukkan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Dari dua variabel diatas diharapkan dapat dimiliki oleh pemain squash guna menunjang keterampilan bermain squash, khususnya dalam melakukan pukulan boast forehand.

Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan antara koordinasi mata – tangan dengan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan boast forehand pada mahasiswa Klub Squash Universita Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan pukulan boast forehand pada Mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *boast forehand* pada Mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimanakah terdapat koordinasi mata - tangan dengan ketepatan pukulan *boast forehand*?
4. Manakah komponen fisik yang paling dominan bekerja dalam melakukan pukulan *boast forehand*?
5. Mengapa pukulan *boast forehand* membutuhkan komponen otot penunjang?
6. Apa komponen penunjang kekuatan otot lengan?
7. Manakah otot yang paling dominan dalam melakukan pukulan *boast forehand* dengan kekuatan otot lengan?
8. Kekuatan otot lengan mana yang paling dominan dalam pukulan *boast forehand*?

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *boast forehand* pada Mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan pukulan *boast forehand* pada mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta?
2. Adakah korelasi kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *boast forehand* pada mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat korelasi antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan secara bersamaan dengan ketepatan pukulan *boast forehand* pada mahasiswa di Klub Squash Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Memberi manfaat bagi para pelatih dalam merencanakan program latihan yang baik dan benar.
2. Bahan evaluasi dalam pengembangan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *boast forehand* dengan metode tepat.
3. Mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan pukulan *boast forehand*.
4. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *boast forehand*.
5. Mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *boast forehand*.