

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

Squash sebagai Sarana Rekreasi

1. Squash

Squash adalah permainan yang berasal dari Inggris dan ditemukan pada tahun 1830 ketika beberapa murid di Harrow School London Inggris yang banyak menghasilkan variasi memukul bola karet, sehingga bola karet tersebut yang dipantulkan ke dinding tak beraturan pantulannya¹.

Pertama kali squash mulai mengalami kemajuan di Australia yang mengadakan kejuaraan di Victoria Australia pada tahun 1931. Olahraga squash di Indonesia sudah dikenal sejak perang dunia ke II berakhir, tepatnya pada tahun 1948. Tentara Inggris yang pertama membangun lapangan squash di Indonesia, yang terletak di Embong Sawo Surabaya. Namun pada saat itu hanya perwira berpangkatlah yang boleh memainkan olahraga tersebut. Bahkan sampai tahun 1978 hanya orang asing yang memainkan olahraga squash di Indonesia. Padahal saat itu lapangan squash merupakan syarat mutlak untuk hotel-hotel berbintang di Indonesia².

¹ <http://arvinwa.wordpress.com/squash-history/>

² [Siliwangisquashclub.page.tl](http://siliwangisquashclub.page.tl)

Pada tahun 1979, benang merah sejarah perkembangan squash mulai ditorehkan oleh seorang putra asli Indonesia yang bernama Bambang Gatot Subroto. Kala itu Bambang yang sering menyaksikan pertandingan squash karena ia bekerja di sebuah hotel berbintang di Jakarta ditawarkan mendalami squash di Pakistan. Kesempatan emas tersebut tidak ia sia-siakan. Meskipun belum semahir legenda pemain squash asal Pakistan yang dikenal dengan “Dinasti Khan”, akan tetapi Bambang sudah mampu mengalahkan Warga Negara Asing, khususnya dari Eropa yang menginap di tempat ia bekerja. Padahal beberapa bulan sebelumnya ia selalu menjadi bulan-bulanan oleh turis tersebut. Pada tahun 1981 Bambang menggelar kejuaraan squash nasional pertama, yang diikuti empat pengda yang tergabung dalam PSRSI (Persatuan Squash Raket Seluruh Indonesia) yang merupakan cikal bakal PSI. Barulah pada tahun 1995 squash diakui keberadaannya oleh KONI pusat dengan nama PSI (Persatuan Squash Indonesia). Sampai saat ini kejuaraan squash nasional selalu diselenggarakan setiap tahunnya³.

Lapangan tertua di Indonesia yang bertempat di Embong Sawo Surabaya. Namun olahraga squash ini belum berkembang pesat, pada tahun 1978 lapangan yang tersedia baru beberapa Hotel dan Club yang ada di Jakarta dan Bandung serta perusahaan seperti: International Sport Club of Indonesia (ISCI) 2 lapangan, Country Wood 1 lapangan,, Hotel Borobudur 2 lapangan,

³ *Ibid*,

Bandung squash club 1 lapangan, Mandarin 2 lapangan, Unocal Balikpapan 2 lapangan.

Pada tahun 1979, Persatuan Squash Raket Seluruh Indonesia (PSRSI) yang diketuai oleh Bapak Irwan Rasyid (Kakak dari Bpk. Arwan Rasyid mantan orang No.1 di Telkom) pada saat itu, tahun demi tahun olahraga ini berkembang sekalipun tidak pesat, sebagai contoh: ISCI berkembang menjadi 5 lapangan, Borobudur menjadi 4 lapangan, Hilton menjadi 4 lapangan, Bandung Squash Club menjadi 4 lapangan dan kota (provinsi) menambah seperti Medan, Riau, Palembang, Bali, Kalimantan Timur, Jateng, dll. Pada tahun 1995 kepemimpinan Bapak Irwan Rasyid berakhir dan dilanjutkan oleh Bapak IB. Sudjana (Mantan Menteri Pertambangan dan Energi) serta dikukuhkan oleh KONI Pusat dan resmi menjadi anggota KONI, dan namanya berubah dari Persatuan Raket Squash Seluruh Indonesia (PSRSI) menjadi Persatuan Squash Indonesia (PSI)⁴.

Tahun 2000 masa bakti Bapak IB Sudjana berakhir dan dilanjutkan oleh Bapak Bondan Gunawan (Mantan Mensesneg). Tahun 2005 masa jabatan Bpk. Bondan Gunawan berakhir, dan dilanjutkan oleh Bapak Syarif Bastaman. SH. MBA.⁵

Squash merupakan suatu permainan individu yang bisa dimainkan oleh semua kalangan, laki-laki atau perempuan, muda atau tua. Dalam per-

⁴ <http://sastraangga.blogspot.com/2013/03/Squash.html>

⁵ m.kaskus.co.id/thread/0000 (diakses tanggal 30 Januari 2016)

mainannya, setiap individu berusaha mendapatkan *point* dengan cara memukul bola lalu dipantulkan ke dinding dan membuat lawan tidak dapat menjangkau bola tersebut untuk kembali dipantulkan ke dinding.

Menurut buku Teknik Dasar Squash PB. PSI yang dikutip dari Syauma Siswa Utama dalam skripsinya yang berjudul “Efektifitas Latihan *Hammer Curl* Dan *Concentration Curl* Terhadap Keterampilan *Forehand Drive* Cabang Olahraga Squash Pada Atlet DKI Jakarta” menerangkan bahwa: “Squash itu adalah salah satu jenis permainan di dalam pergaulan manusia. Juga sebagai sarana sosialisasi keluarga dan perorangan dan sebuah pilihan yang bermanfaat bagi rekreasi dan restorasi fisik dan psikhis”.⁶

Squash dapat menjadi sarana untuk bersosialisasi bagi orang yang ada di suatu tempat dan untuk menjalin relasi yang lebih erat diantara individu atau kelompok masyarakat di suatu daerah.

Di dalam buku peraturan permainan squash menjelaskan bahwa : “Permainan squash tunggal dimainkan oleh dua orang, masing-masing menggunakan raket dan sebuah bola dalam lapangan squash yang ukurannya sesuai spesifikasi dari *World Squash Federation (WSF)*”.⁷

⁶Syauma Siswa Utama *Efektifitas Latihan Hammer Curl Dan Concentration Curl Terhadap Keterampilan Forehand Drive Cabang Olahraga Squash Pada Atlet DKI Jakarta*. Jakarta 2014 h.17

⁷*Ibid.*, h.5

a. Lapangan Squash

Permainan squash dilakukan di dalam ruangan. Lapangan squash harus rata dan permukaannya keras dengan panjang 9,75m serta lebar 6,40m.

Jaring seperti pada tenis dan badminton digantikan oleh timah (tin) sejenis bahan yang berbunyi nyaring, biasanya dari logam, yang melintang selebar dinding depan. Di atas sepanjang timah ini dipasangkan kayu yang disebut "*board*". Jarak dari lantai sampai bagian atas *board* harus setinggi 48cm. Permukaan *board* hanya boleh menonjol antara 13-25mm dari permukaan dinding depan.⁸

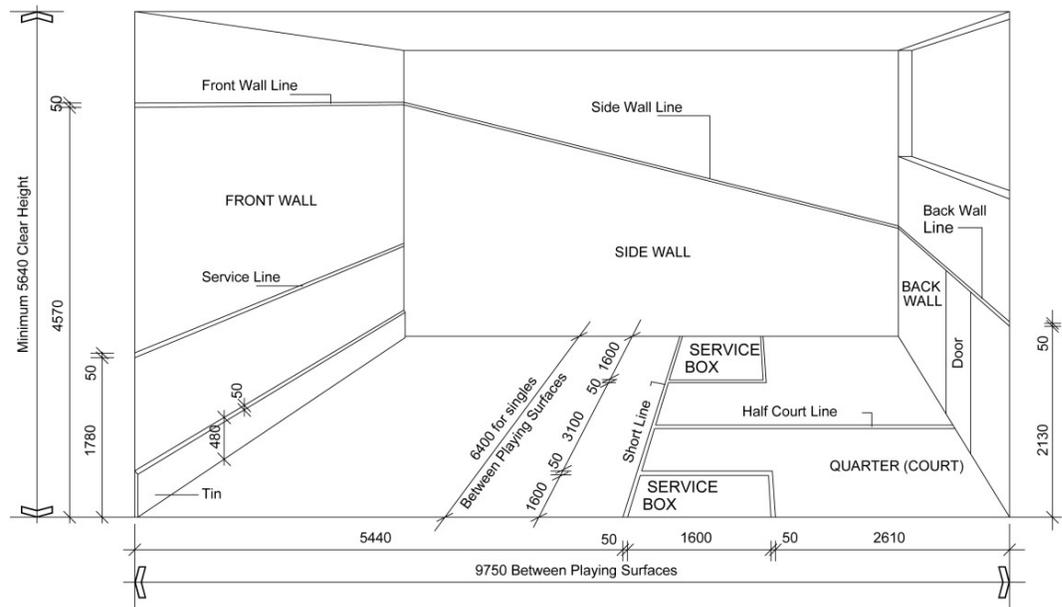
Jika bola yang dipukul mengenai *tin* tersebut, akan terdengar bunyi yang nyaring yang berbeda dari suara pantulan dinding sehingga *refree* dapat dengan mudah mengetahui bahwa bola tersebut *out* dan juga arah pantulan bola akan segera berubah.



Gambar 1: Permainan squash

⁸James Medleycott, *Squash Panduan Teknik Berlatih* (Jakarta : PT. Dian Rakyat, 1984), h.7

GENERAL CONFIGURATION OF THE INTERNATIONAL SINGLES COURT



NEAR SIDE WALL OMITTED FOR CLARITY

DIAGONALS FOR SINGLES 11665

Dimensions of Singles Squash Court

Also applicable for Racketball

Diagram 1

December 2012

**WORLD
SQUASH****WSF**

Gambar 2 : Lapangan Squash Single

Sumber : www.worldsquash.org diakses pada 13 November 2015**b. Raket**

Awalnya raket squash yang digunakan dalam permainan squash terbuat dari kayu atau grafit aluminium. Karena terbuat dari kayu, raket terasa terlalu berat dan membuat pergerakan sedikit terganggu. Maka dari itu WSF selaku organisasi squash dunia mengubah aturan tentang bahan untuk membuat raket squash. Saat ini raket squash dibuat dari bahan karbon yang

diyakini lebih ringan daripada bahan kayu. WSF pun mengeluarkan aturan untuk ukuran raket squash. Ukuran yang diperbolehkan yaitu panjang 686mm serta lebar 215mm. Namun untuk masalah berat, raket squash memiliki berat yang beragam.



Gambar 3 : Raket Squash

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Untuk pemain pemula sebaiknya menggunakan raket yang memiliki berat 135-170 gram karena dengan begitu, pemain dapat mengontrol raket dan laju bola dengan lebih mudah. Cobalah memegang raket dengan jari-jari cukup dekat untuk memastikan raket tidak terlepas ketika memukul bola tetapi jangan terlalu erat memegang karena dapat mengakibatkan tekanan bagi

tangan.⁹ Raket yang lebih ringan banyak menjadi pilihan pemain pemula karena rasa pegal saat memegang raket dapat diminimalisir sehingga pemain tidak terlalu fokus terhadap pegangan raket dan cocok untuk mereka yang ingin bersenang-senang.

c. Bola

Bola yang digunakan dalam permainan squash yaitu bola khusus yang terbuat dari karet yang kosong bagian dalamnya. Sebelum memulai permainan, bola terlebih dahulu harus dipanaskan dengan cara dipukul menggunakan raket dengan ayunan yang kuat ke arah dinding secara terus-menerus. Jika tidak dipanaskan terlebih dahulu, bola tidak akan memantul. Dalam pertandingan squash biasanya pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dan itu waktu yang cukup untuk memanaskan bola. Jenis bola yang sering digunakan dalam pertandingan squash adalah *yellow double dot ball* atau bola titik dua kuning.

⁹ Philip Yarrow *Squash Steps to Success Sport Instruction Series* h.18



Gambar 4 : Bola Squash

Sumber : www.worldsquash.org diakses pada tanggal 13 November 2015

Ada beberapa jenis bola squash yang ada dan ditandai dari jumlah dan warna titik yang terdapat pada bola, yaitu : Bola titik biru, bola titik merah, bola titik satu kuning, dan bola titik dua kuning.¹⁰ Bola titik biru, merupakan bola yang memiliki lambungan yang tinggi dan sangat mudah memantul walaupun bola tersebut dalam keadaan dingin. Bola ini sangat cocok digunakan oleh pemula atau anak-anak yang baru memulai latihan squash. Bola titik merah, merupakan bola yang dengan pantulan sedikit lebih lambat dari bola titik biru. Bola ini sering dimainkan oleh pemain yang memiliki level *intermediate*. Bola titik satu kuning, merupakan bola yang lebih lambat lagi dari dua bola sebelumnya. Bola ini sering digunakan dalam pertandingan senior yang bermain di lapangan kaca (*glass court*). Bola titik dua kuning, merupakan bola yang paling lambat dan sedikit pantulannya. Bola ini yang paling sering digunakan dalam pertandingan dimanapun baik junior maupun senior yang

¹⁰James Medleycott, *Op.cit* h.22

dimainkan di lapangan standard an bola ini juga dapat dimainkan sebagai rekreasi.

d. Sepatu

Sepatu squash sama dengan sepatu untuk olahraga *indoor* lainnya seperti bulutangkis, tenis meja dan voli. Alas sepatu bagian bawahnya terbuat dari karet mentah yang biasanya berwarna kuning dan jangan memakai sepatu yang beralaskan warna hitam karena dapat meninggalkan bekas hitam di lantai yang nantinya akan mengganggu jalannya permainan squash. Beberapa hal penting dalam memilih sepatu squash adalah : kenyamanan, ketahanan, berat, *grip* di bagian *sole* sepatu dan hal-hal pendukung lain yang diberikan sepatu agar lincah bergerak.¹¹



Gambar 5 : Sepatu Squash

Sumber : Dokumentasi Pribadi

¹¹Philip Yarrow, *Op.Cit.* h.16

Seiring berjalannya waktu, sepatu squash sudah banyak mengalami perkembangan dan modifikasi. Modifikasi ini disesuaikan dengan gerakan olahraga squash yang tentunya ada perbedaan dengan bulutangkis atau tenis. Bahkan modifikasi juga terjadi di alas sepatu, yang sebelumnya tidak diperbolehkan memakai alas berwarna hitam, saat ini sudah banyak sepatu squash yang memakai alas yang berwarna-warni namun dengan persyaratan alas tersebut tidak meninggalkan jejak di dalam lapangan (*non-marking*).



Gambar 6 : Sepatu squash

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Squash sebagai permainan yang cepat dan dinamis telah berkembang dengan pesat. Banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat dalam permainan, seperti penguasaan bola, perubahan irama bermain, gayamemukul dan juga teknik-teknik yang berkembang sehingga permainan menjadi lebih menarik. Selain itu, sekarang ini squash sudah menjadi gaya hidup di beberapa Negara Commonwealth dan juga Negara ASEAN seperti

Singapura dan Malaysia. Di Negara-negara tersebut, squash bahkan bisa disetarakan dengan olahraga golf yang selain untuk olahraga prestasi, juga digunakan sebagai sarana untuk membangun relasi diantara para pengusaha di negara tersebut.

2. Sarana

Sarana merupakan alat yang dapat menunjang berbagai kegiatan manusia agar kegiatan yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan lebih mudah untuk mencapai tujuan dari pelaksanaan kegiatan tersebut.

Menurut Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro dalam bukunya Prasarana dan Sarana Olahraga Atletik di Sekolah Dasar, Sarana ialah terjemahan dari *facilities*, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan¹².

Di Jakarta sendiri banyak terdapat sarana yang bisa digunakan oleh masyarakat DKI Jakarta dari yang dikelola pemerintah sampai swasta. Mulaidari sarana pendidikan, sarana sosialisasi, sarana olahraga hingga sarana rekreasi. Namun terkadang sarana-sarana tersebut belum mampu memfasilitasi masyarakat DKI Jakarta karena terhambat hal-hal seperti kesenjangan sosial, biaya dan lain-lain. Contohnya masih banyak anak kecil yang bermain

¹²Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, *Prasarana dan Sarana Olahraga Atletik di Sekolah Dasar* (Bandung: 2000) h.3

bola di jalan raya, yang dikarenakan sarana olahraga umum yang disediakan pemerintah sangat minim dan yang dikelola swasta pun mematok harga sewa yang cukup memberatkan anak-anak tersebut. Hal itu terjadi pula di sarana rekreasi. Sarana rekreasi yang ada di Jakarta umumnya dikelola swasta dan juga memasang tarif yang cukup tinggi. Sarana rekreasi murah meriah seperti taman bermain atau taman kota sangat jarang ditemukan di kota sebesar Jakarta ini karena sudah digantikan oleh gedung-gedung pencakar langit. Kalaupun ada taman, kondisinya pun tidak nyaman untuk disinggahi serta berlama-lama disana.

Secara umum sarana adalah alat penunjang keberhasilan suatu proses upaya yang dilakukan di dalam pelayanan publik, karena apabila sarana tidak tersedia maka semua kegiatan yang dilakukan tidak akan dapat mencapai hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana.

Moenir mengemukakan bahwa sarana adalah segala jenis peralatan, perlengkapan kerja dan fasilitas yang berfungsi sebagai alat utama/pembantu dalam pelaksanaan pekerjaan dan juga dalam rangka kepentingan yang sedang berhubungan dengan organisasi kerja.¹³

Pengertian yang dikemukakan oleh Moenir, jelas member arah bahwa sarana adalah merupakan seperangkat alat yang digunakan dalam suatu proses kegiatan baik alat tersebut adalah merupakan alat pembantu maupun

¹³ Pengertian sarana dan prasarana, (diakses dari www.volimaniak.com/2015/02/pengertian-sarana-dan-prasarana.html?m=1 pada 1 februari 2016)

peralatan utama, yang keduanya berfungsi untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai.

3. Rekreasi

Setiap manusia mempunyai caranya sendiri dalam menciptakan suatu hal, dalam bersuka ria dan dalam melepaskan lelah. Oleh karena itu setiap manusia membutuhkan rekreasi dan berbeda pula cara ber-rekreasi mereka.

Rekreasi berasal dari dua kata dasar yaitu Re dan Kreasi, yang secara keseluruhan berarti kembali menggunakan daya pikir untuk mencapai kesenangan atau kepuasan melalui suatu kegiatan. Istilah rekreasi berasal dari kata asing yaitu *recreate*, yang berarti menciptakan kembali atau membangun kembali.¹⁴

Rekreasi dapat dinikmati, menyenangkan dan bisa pula tanpa biaya serta harus dilakukan di waktu senggang dan tanpa paksaan. Rekreasi pun dapat menyegarkan kondisi tubuh yang sedang jenuh karena dapat juga mengandung unsur gerak yaitu olahraga agar mendapatkan kesegaran jika dilakukan secara rutin.

Berdasarkan lokakarya yang diselenggarakan di Cisarua, Bogor pada tahun 1977, Asyaruddin Arsyad mengemukakan bahwa, pengertian rekreasi

¹⁴Asyaruddin Arsyad, *Rekreasi dan Pariwisata Suatu Pengetahuan* (Jakarta: Fakultas Pendidikan dan Kesehatan IKIP Jakarta, 1997), h. 9

dirumuskan sebagai berikut: Rekreasi adalah kegiatan dalam memanfaatkan waktu luang yang dilakukan atas kemauan sendiri untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan bagi pelaku, menambah kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti serta menamkan tenggang rasa dalam sistem kehidupan sosial gotong royong.¹⁵

Pengertian rekreasi tersebut memberikan suatu syarat dan batasan, yang terdiri dari: Kegiatan rekreasi terjadi pada waktu luang, kegiatan rekreasi bersifat sementara, dalam melakukan kegiatan rekreasi tidak dapat unsur paksaan (dalam artian bersifat sukarela), pelaksanaan kegiatan rekreasi tidak terkait waktu dan tempat, bisa kapan saja dan dimana saja (dalam hal ini ilustrasikan bahwa kita sedang menonton televisi di rumah, kegiatan menonton televisi tersebut dapat dikatakan sebagai salah satu kegiatan rekreasi) dan pelaksanaan kegiatan rekreasi tidak terkait aturan.

Asyaruddin mengungkapkan kembali bahwa: Rekreasi sudah dikenal oleh masyarakat Indonesia. Berikutnya, banyak orang sering mengucapkan kata rekreasi didalam kehidupan sehari-hari¹⁶. Namun terkadang orang hanya menyebutkannya saja tanpa tahu apa arti dari rekreasi itu dan bahkan tidak jarang yang sebenarnya sudah melakukan rekreasi tapi mereka tidak menyadarinya.

¹⁵ *Ibid*, h.3

¹⁶ *Ibid*, h.10

Menurut Baheramsyah dalam skripsinya yang berjudul *Pusat Rekreasi dan Olahraga*, Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan oleh perorangan/kelompok secara sukarela pada waktu luang, untuk memulihkan daya kreasi dengan motivasi tertentu sesuai dengan makna dari rekreasi¹⁷.

Kegiatan rekreasi pun tak lepas dari dinamika kelompok karena adanya sesuatu yang sifatnya sosialisasi maka rekreasi memiliki banyak fungsi pada saat sekarang ini diantaranya fungsi sosial, fungsi fisik, emosional serta mental dan memperoleh kesenangan dan kepuasan bagi pelaku, menambah kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti serta menamkan tenggang rasa dalam sistem kehidupan sosial gotong royong.

Menurut Marjono, rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain, dalam waktu senggang secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera¹⁸. Dengan kata lain rekreasi adalah kegiatan yang tepat dan cepat serta efisien bagi seseorang untuk menyegarkan kembali badan serta pikiran.

Rekreasi dapat juga berarti aktifitas untuk dapat mengambil suatu kondisi, agar manusia kembali mendapatkan kemampuannya dengan semangat baru untuk dapat mewujudkan kreasi-kreasinya¹⁹.

¹⁷Baheramsyah *Pusat Rekreasi dan Olahraga* (Depok: Skripsi, 1994) h.5-6

¹⁸ Asyaruddin Arsyad., *Op.Cit* h.11

¹⁹Baheramsyah., *Op.Cit* h.6

Banyak masyarakat Jakarta yang mudah jenuh dengan aktifitasnya karena kondisi iklim Jakarta yang sesak, macet dan tekanan dari pekerjaan. Hal ini dapat menjadi penghambat produktivitas dalam melakukan pekerjaan. Semua itu dapat diatasi dengan cara ber-rekreasi agar masyarakat Jakarta bisa kembali mendapatkan kemampuan dan mengembalikan produktivitas mereka.

Menurut Wing Haryono dalam bukunya *Pariwisata, Rekreasi dan Entertainment* mengatakan, kegunaan rekreasi adalah untuk : 1. Kesehatan; 2. kesehatan mental; 3. Membentuk *character building*; 4. Pencegahan kriminalitas; 5. pendidikan moral; dan 6. tujuan ekonomi²⁰.

Rekreasi sangat diperlukan pada masa seperti sekarang ini karena dengan melakukannya, seseorang mendapatkan apapun yang tubuh butuhkan mulai dari kebutuhan jasmani maupun rohani. Rekreasi sangat beragam begitu pula orang-orang yang berpartisipasi di dalamnya. Diantaranya rekreasi budaya kreatif, rekreasi luar ruangan, dan rekreasi sosial. Macam-macam kegiatan berdasarkan ketiga jenis rekreasi tersebut diantaranya adalah kegiatan di alam bebas, piknik, permainan dalam ruangan, bercerita, melihat pemandangan, makan bersama di suatu tempat atau piknik, drama, olahraga, dan lain-lain.

²⁰ Wing Harjono *Pariwisata, Rekreasi dan Entertainment* (Bandung: 1972) h.12

Rekreasi juga mempunyai aspek-aspek lain yang terdapat di dalam diri seseorang meliputi emosi, perkembangan sosial, pendidikan dan fisik. Oleh karena itu, maka rekreasi sangatlah penting dalam melaksanakan hingga pencapaiannya. Jika dilihat dari sifatnya, rekreasi dapat diartikan sebagai penyaluran, pelepas lelah, ketegangan, kesibukan, protes, kompensasi, pencarian hubungan kelompok.²¹ Penyaluran yang dimaksud yaitu untuk mengisi waktu kosong atau waktu luang. Sebagai pelepas lelah yaitu rekreasi sebagai pelepas ketegangan yang ditimbulkan oleh tugas kewajiban pribadi masyarakat. Rekreasi juga pelepas ketegangan, yaitu reaksi terhadap kehidupan emosional yang datar. Selanjutnya rekreasi juga sebagai peredam kesibukan, yaitu reaksi terhadap pekerjaan yang terlalu sedikit meminta berfungsinya kemampuan yang ada pada manusia. Rekreasi juga bisa berfungsi sebagai protes terhadap norma-norma yang dirasakan masyarakat atas dirinya. Yang terakhir rekreasi dapat menjadi sarana untuk pencarian hubungan kelompok karena pada dasarnya manusia berbakat untuk hidup dengan yang lain. Jadi kalau memperhatikan pengertian rekreasi terdiri atas beberapa unsur, yang meliputi kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang, kegiatan dapat memberikan kepuasan dan kesenangan, kegiatan bersifat membangun, dan membakitkan kesegaran pribadi, dilakukan secara sadar dan sukarela.

²¹ Abdul Kadir Ateng, Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi (Jakarta: DirjenPendid. 1992) h. 10-11

Setiap orang semestinya melakukan rekreasi secara kontinyu karena banyak manfaat dari melakukan kegiatan rekreasi seperti yang disebutkan diatas. Untuk memfasilitasi kegiatan rekreasi yang dilakukan masyarakat DKI Jakarta, dibutuhkan sarana prasarana yang memadai guna mencapai tujuan dari pelaksanaan rekreasi tersebut.

Suatu kegiatan bisa dikatakan rekreasi bila kegiatan itu dilakukan di waktu senggang, tanpa paksaan, dan menimbulkan kesenangan setelah melakukannya. Begitu banyak kegiatan yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesenangan yang dimaksud, tergantung individu masing-masing. Olahraga squash bisa menjadi pilihan kegiatan rekreasi karena bermain squash bisa dilakukan di waktu senggang bahkan dimainkan kapanpun karena lapangannya yang berada di dalam ruangan sehingga tidak akan terken- dala masalah cuaca. Bermain squash pun dapat menimbulkan kesenangan karena cukup menantang, gerakannya yang dinamis serta membakar kalori yang cukup banyak.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian dari Sri Endang Wijaya dan Syauma Siswa Utama.

Dian Lestari. Efektifitas Latihan Pukulan Voli *Backhand* Secara Berpasangan dan Latihan Pukulan Voli Backhand Dengan Dinding Pantul Terhadap Konsistensi Pukulan Voli Backhand Pada Mahasiswa KOP Tenis

Lapangan FIK UNJ: Somatokineta Fakultas Ilmu Keolahragaan, Agustus 2008.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas antara latihan pukulan Voli Backhand secara berpasangan dan latihan pukulan Voli Backhand dengan dinding pantul terhadap konsistensi Pukulan Voli Backhand pada mahasiswa KOP tenis lapangan FIK UNJ. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Gravel Kodamar Kelapa Gading, April sampai Juni 2008. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah populasi 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan cara Simple Random Sampling, dan diperoleh 28 sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dimulai dengan menghitung nilai t untuk dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5%.

Kelompok latihan pukulan Voli Backhand secara berpasangan diperoleh t hitung 13,95, nilai yang tercantum dalam tabel dengan derajat kebebasan (db) $14-1 = 13$ taraf signifikansi 5% adalah 2,16. Jadi t hitung > t tabel berarti ada perbedaan yang meyakinkan (signifikan) sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan pukulan Voli Backhand secara berpasangan.

Kelompok latihan pukulan Voli Backhand dengan dinding pantul diperoleh t hitung 11,29, nilai yang tercantum dalam t tabel dengan derajat kebebasan (db $14-1 = 13$ taraf signifikansi 5% adalah 2,14. Jadi t hitung > t tabel berarti ada perbedaan yang meyakinkan (signifikan) sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan latihan pukulan Voli Backhand dengan dinding pantul.

Perbandingan antara tes akhir kelompok latihan secara berpasangan dengan dinding pantul diperoleh t hitung 1,84, nilai yang tercantum dalam t tabel dengan derajat kebebasan (dk) $14+14-2 = 26$ taraf signifikan 0,05 derajat adalah 2,05. Jadi t hitung $<$ t tabel.

Dengan demikian latihan Voli Backhand secara berpasangan tidak ada perbedaan dengan latihan pukulan Voli Backhand dengan dinding pantul pada Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Tenis Lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Syauma Siswa Utama. Efektifitas Latihan *Hammer Curl* dan *Concentration Curl* Terhadap Keterampilan *Forehand Drive* Cabang Olahraga Squash Pada Atlet Squash DKI Jakarta_Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta. April. 2014.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *Hammer Curl* terhadap keterampilan pukulan *Forehand Drive*, efektifitas metode *Concentration Curl* terhadap keterampilan pukulan *Forehand Drive* dan yang lebih efektif antara latihan *Hammer Curl* dan *Concentration Curl* terhadap keterampilan pukulan *Forehand Drive* pada atlet squash DKI Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan squash Lebak Bulus Jakarta Selatan dengan jumlah pertemuan 18 kali. Yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi 18 atlet. Pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *total sampling* dan diperoleh 18 sampel. Sampel ditetapkan dari seluruh populasi atlet squash DKI Jakarta.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik uji-t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut : Pada kelompok latihan *Hammer Curl* memperoleh nilai rata-rata 28,22, dengan standar deviasi sebesar 3,56 dan nilai t hitung 4,36 dan kelompok *Concentration Curl* memperoleh nilai rata-rata 31,44, dengan standar deviasi sebesar 2,70 dan nilai t hitung 9,62.

Hasil data untuk membandingkan tes akhir antara kelompok latihan *Hammer Curl* dan latihan *Concentration Curl*, kelompok latihan *Hammer Curl* memperoleh hasil nilai standar deviasi sebesar 3,56, sedangkan latihan *Concentration Curl* nilai standar deviasi sebesar 2,70. Dan kedua kelompok ini memperoleh, t hitung 2,16 dan nilai tabel derajat kebebasan $(dk) = (9+9)-2 = 16$ pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,16. Jadi, nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hipotesis statistik maka hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan program latihan pukulan *Forehand Drive*, hasil pukulan masing-masing kelompok sama-sama mengalami peningkatan, namun kelompok metode latihan *Concentration Curl* mendapatkan t_{hitung} yang lebih besar dari kelompok

metode *Hammer Curl*. Maka secara meyakinkan (signifikan) metode latihan *Concentration Curl* lebih efektif dibandingkan metode *Hammer Curl*.

C. Kerangka Teoretik

Rekreasi merupakan faktor yang cukup penting pada masa sekarang ini. Rekreasi dapat menjadi pendukung kegiatan yang dilakukan agar tujuan dari kegiatan itu dapat terwujud. Banyak macam rekreasi yang bisa dilakukan mulai dari menonton film, bermain di taman, berkumpul bersama keluarga atau bahkan berolahraga. Peran rekreasi dapat memberikan keterampilan dan rasa gembira, memberikan kepercayaan untuk mengenal satu sama lain untuk saling menghargai, memberikan kegiatan yang menarik untuk penyegaran kembali serta dapat memberikan daya tarik di dalam profesi masing-masing. Unsur-unsur dari rekreasi adalah dilakukan di waktu luang, tanpa paksaan, serta menimbulkan perasaan senang. Olahraga squash dapat menjadi pilihan rekreasi karena squash adalah olahraga menyenangkan yang di dalamnya terdapat gerakan dinamis yang sangat menantang. Olahraga squash pun tidak akan terkendala cuaca karena dimainkan di dalam ruangan sehingga bermain squash dapat dilakukan kapan saja jika membutuhkan rekreasi. Olahraga squash dapat dimainkan oleh semua kalangan baik muda maupun tua karena olahraga ini sangat mudah untuk dimainkan, banyak orang yang tertarik untuk mencobanya dan melalui olahraga squash, tujuan rekreasi dapat tercapai.