

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat dicintai oleh seluruh kalangan masyarakat baik kalangan anak-anak hingga tua sekalipun. Olahraga sendiri sangat berperan dalam pengembangan penampilan dan perjalanan kehidupan seseorang. Olahraga sangat dibutuhkan karena banyak manfaat dari olahraga tersebut terutama untuk menjaga kesegaran jasmani. Pengaruh iklim dan cuaca pada saat sekarang yang kurang bagus, apalagi dengan keadaan polusi sekarang ini banyak kalangan yang memanfaatkan berbagai sarana olahraga untuk menjaga kesehatan. Banyak juga yang memanfaatkan sarana olahraga untuk ajang silaturahmi serta mencari rekan bisnis.

Sementara itu, tujuan olahraga dapat digolongkan menjadi 4, yaitu : 1) rekreasi, 2) pendidikan jasmani, 3) kesegaran jasmani, 4) prestasi. M. Sajoto menjelaskan empat tujuan manusia dalam melakukan olahraga, antara lain :

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi, yaitu mereka – mereka yang melakukan olahraganya hanya untuk mengisi waktu senggang, mereka melakukan olahraga dengan penuh kegembiraan, santai, semua berjalan tidak formal, sarana maupun peraturannya.
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan misalnya olahraga di sekolah–sekolah yang diasuh oleh para guru adalah formal, dengan tujuan yang cukup jelas, yaitu mencapai sasaran Pendidikan Nasional, melalui kegiatan olahraga.

3. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu.
4. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya.¹

Setiap individu pasti memerlukan olahraga agar kesehatan dan kebugaran jasmaninya akan selalu terjaga untuk menghadapi segala tantangan hidup, apalagi di lingkungan kota besar seperti di Jakarta ini. Banyak cara untuk kita melakukan berbagai macam olahraga, seperti berjalan kaki, bersepeda, jogging, bahkan senam sekali pun. Pada kehidupan sekarang ini banyak kalangan yang memanfaatkan olahraga agar selalu tetap sehat dan bugar. Bahkan hanya sekedar hobi saja mereka melakukan kegiatan olahraga, namun masih banyak individu yang kurang melakukan olahraga karena berbagai macam hal. Akibat dari padatnya jadwal kegiatan setiap orang akan memakan banyak waktu sehingga tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Banyak pula yang tidak melakukan olahraga karena terhalang oleh cuaca yang kurang mendukung seperti hujan dan panas yang sangat terik. Namun sekarang ini banyak para industri olahraga memanfaatkan peluang menjadi sektor bisnis seperti membangun lapangan olahraga *indoor*, pemerintah daerah pun juga sangat mendukung dengan adanya sarana olahraga *indoor*. Contohnya olahraga Futsal, Bulutangkis, Tenis Lapangan, Squash, dan lain sebagainya.

¹Sajoto, M., *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* (Jakarta: DEPDIKBUD Dirjen PTP2LPTK, 1988), h. 29

Olahraga squash terdapat semua aspek kehidupan, tidak hanya untuk menjaga kesehatan tubuh, juga untuk memperoleh banyak rekan bisnis serta menjaga silaturahmi antar penggemar olahraga squash. Selain hal tersebut diatas, olahraga squash juga dapat meraih prestasi yang sangat menjanjikan karena masih minimnya atlet yang ada di cabang olahraga ini. Namun tidak semua kalangan masyarakat mengenal olahraga squash, dikarenakan kurangnya sosialisasi olahraga tersebut. Peneliti sebagai bagian didalam *club* squash Universitas Negeri Jakarta ikut serta dalam pengembangan olahraga ini agar masyarakat luas mengetahui olahraga squash tersebut.

Squash adalah sejenis olahraga raket yang berasal dari inggris. Dilihat dari perlengkapan maupun gaya permainannya, sepintas squash mirip dengan tennis. Bedanya, tennis dimainkan pada lapangan *outdoor* serta *indoor* yang lebih luas, sementara squash hanya di lapangan *indoor* yang lebih kecil. Perbedaan lapangan kemudian juga membedakan teknik dan aturan permainan.

Squash merupakan permainan yang menyenangkan, terdiri dari gerakan cepat dan dinamis, dan memerlukan usaha yang stabil. Walau taktik merupakan faktor penting, pada dasarnya olahraga squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan dengan melatih otot refleks. Keuntungan berolahraga squash adalah tidak terpengaruh cuaca dan biasanya berada di dalam ruangan.

Olahraga squash sangatlah minim peminatnya dibanding dengan olahraga lain seperti contohnya sepak bola. Karena minimnya sarana dan prasarana olahraga squash maka banyak masyarakat yang minim pengetahuannya tentang olahraga tersebut. Lapangan squash yang ada di Jakarta paling banyak berada di lingkungan hotel – hotel berbintang. Di lingkungan gelora bung karno dan lebak bulus pun jarang dijangkau oleh masyarakat. Maka dari itu peneliti ingin bermaksud memperkenalkan olahraga squash ke masyarakat luas. Sehingga akan lahir bibit – bibit baru dalam olahraga ini.

Untuk memperoleh prestasi yang maksimal dibutuhkan proses latihan yang rutin. Namun banyak orang yang melakukan latihan, namun mereka tidak melakukan latihan dengan serius. Mungkin mereka tidak mengerti dan tidak memahami apa arti latihan yang sesungguhnya. Menurut Harsono latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang – ulang dan yang kian hari jumlah latihannya kian bertambah.²

Olahraga squash jarang sekali mengadakan kejuaraan mungkin dengan adanya Jakarta Squash *League* ini masyarakat lebih mengetahui adanya olahraga yang lebih menyenangkan dan lebih menyehatkan selain olahraga lain. Karena dalam olahraga squash ini banyak keringat yang keluar, sehingga racun dan lemak yang ada di dalam tubuh dapat keluar bersamaan dengan keringat tersebut. Sehingga olahraga ini sangatlah cocok untuk

²Harsono, *Ilmu Melatih Olahraga* (Jakarta:Proyek Pendidikan Olahraga, 1988)

individu yang memiliki kelebihan berat badan dan ingin cepat mengurangi berat badannya tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti *event* Jakarta Squash League 2013. Dalam permainan squash banyak aspek yang harus diperhatikan, selain fisik dan teknik, mental juga harus diperhatikan dalam meraih prestasi semaksimal mungkin. Squash merupakan olahraga yang kompleks karena seorang pemain dituntut memiliki kekuatan, kecepatan, dan strategi khusus. Motivasi juga sangat menentukan didalam olahraga ini untuk membangun kepercayaan diri pada atlet itu sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah prestasi atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta di *event* Jakarta Squash League?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi performa atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta di *event* Jakarta Squash League?
3. Apakah dengan mengikuti *event* Jakarta Squash League atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta akan termotivasi dalam pencapaian prestasi semaksimal mungkin?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang ada hanya dibatasi mengenai motivasi berprestasi atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti *event* Jakarta Squash League 2013.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimanakah tentang motivasi berprestasi atlet squash Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi *event* Jakarta Squash League?"

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna untuk :

1. Dengan adanya *event – event* yang diadakan diharapkan masyarakat lebih mengenal olahraga squash.
2. Memaksimalkan potensi atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta di cabang olahraga squash.
3. memberikan motivasi kepada atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta yang ikut serta dalam *event* Jakarta Squash League untuk musim yang akan datang.

4. Memberi masukan kepada para atlet squash agar ikut serta mengembangkan olahraga squash.
5. Sebagai awal penelitian ini untuk acuan pengembangan penelitian selanjutnya.