

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Squash adalah salah satu cabang olahraga yang memang tergolong baru di Indonesia. Mungkin itu sebabnya masih banyak orang yang kurang begitu mengetahui tentang *squash*. Olahraga *squash* sebenarnya telah ada pada abad ke-19, di daerah *Fleet Prison London*. Seorang murid sekolah di daerah itu mengadopsi permainan tenis dengan melakukan gerakan memantulkan bola ke dinding. Awalnya gerakan tersebut merupakan *warming up* atau pemanasan sebelum bermain tenis lapangan. Belakangan, gerakan tersebut dikembangkan di sebuah sekolah di Inggris yang bernama *Horrow* pada tahun 1820. Meski terlahir dan besar di Inggris, namun justru Amerika Serikat yang pertama kali mendirikan asosiasi *squash* pada tahun 1907 dengan nama *United States Squash Racquets Association*. Padahal, di negeri asalnya Inggris *squash* pada awalnya merupakan cabang dari tenis lapangan. *Squash* baru berdiri sendiri di Inggris pada tahun 1928 dengan nama *Squash Rackets Association*. Sejak itu Inggris selalu menggelar turnamen *squash* dengan nama "British Open".

Inggris pulalah yang membawa olahraga tersebut ke seluruh pelosok dunia khususnya pada saat penjajahan. Tak heran lah jika negara jajahan Inggris yang

tergabung dalam negara persemakmuran seperti Australia, Pakistan, Malaysia, Singapura lebih dulu menekuni *squash* dibanding Indonesia.

Squash merupakan salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket, bola dan tembok sebagai media permainannya. *Squash* memiliki ukuran lapangan berukuran panjang 32 *feet*, lebar 21 *feet*, tinggi dinding depan dan belakang adalah 15 dan 7 *feet* ini menggunakan tembok sebagai media permainannya. Permainan yang dimainkan oleh dua orang ini bergantian memukul bola ke dinding samping maupun dinding depan.

Setiap pemain begiliran menunggu hasil pantulan dari dinding yang dipukul oleh pihak lawan. Untuk itu, pemain harus selalu siaga untuk menerima pukulan dari lawan, pemain harus bergerak maju mundur, melompat, lari, dan mengontrol diri, agar tidak terjadi benturan dengan lawan. Pemain dikatakan memenangkan *rally* atau mendapatkan skor, jika lawan tidak dapat mengembalikan bola secara syah, seperti; bola memantul dua kali di lantai atau bola jatuh ke luar garis atas dinding lapangan permainan. Permainan ini dilaksanakan 3 atau 5 set pertandingan.

Pemain yang dianggap memenangkan game permainan adalah pemain yang lebih dahulu mencapai *point* 11, terkecuali dia mendapatkan *point* 10 sama maka permainan dilanjutkan sampai mendapatkan selisih 2 *point*.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu model latihan menjadi sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam olahraga *squash* kekuatan amat berperan penting dalam menunjang kebugaran fisik atlet. Kecepatan dan kekuatan menjadikan power yang menghasilkan ledakan keras pada pukulan dari atlet *squash*. Dengan demikian perlu adanya latihan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan tersebut.

Pembinaan fisik, teknik, maupun taktik dan mental tidak lepas dari latihan itu sendiri. Atlet-atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta jarang sekali melakukan latihan kekuatan atau *strength training*, melainkan latihan fisik dan teknik yang sering saja dilakukan pada sesi latihan. Kemampuan kekuatan merupakan salah satu faktor terpenting untuk menunjang kebugaran fisik seorang atlet *squash*. Model latihan kekuatan sudah banyak diketahui oleh para pelatih namun model latihan-latihan yang sangat monoton dapat mempengaruhi kejenuhan atlet yang mengakibatkan kurangnya rasa senang pada saat latihan dan hal ini mengakibatkan latihan yang tidak maksimal. Kekuatan seorang atlet *squash* berperan penting guna menghasilkan kekuatan dan power yang maksimal. Untuk menunjang kebugaran fisik dalam olahraga

squash diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang kebugaran fisik tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program. Salah satu penunjang dalam fisik atlet *squash* tersebut di antaranya adalah model latihan. Agar proses latihan yang dipergunakan untuk meningkatkan kualitas kekuatan otot tidak menyita waktu yang juga dipergunakan untuk meningkatkan kualitas teknik dan taktik, maka perlu pengembangan model latihan. Melalui pengembangan model latihan yang tepat, diharapkan kualitas kekuatan otot dapat meningkat sejalan dengan meningkatnya kualitas teknik dan psikis para atlet *squash* secara bertahap.

Dalam olahraga *squash* seorang atlet dengan kekuatan otot yang tinggi akan lebih menguntungkan karena akan mudah dalam menerapkan teknik selama pertandingan. Teknik pukulan dalam *squash* sangat dipengaruhi oleh kualitas otot dari atlet. Untuk dapat melakukan teknik pukulan dengan baik diperlukan unsur kekuatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Dari sekelompok otot yang paling dominan mendukung terhadap gerakan pukulan adalah otot lengan. Oleh karena itu pemberian latihan yang diterapkan kepada atlet *squash* sangat tepat kalau mengutamakan pada kekuatan otot, dengan tidak mengesampingkan latihan-latihan yang lainnya.

Salah satu jenis model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah dengan latihan kekuatan atau *strength training*. Banyak jenis dan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan menggunakan beban merupakan metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan

kekuatan otot khususnya pada cabang olahraga *squash*. Model latihan yang menggunakan beban dan tanpa beban merupakan bentuk latihan yang mempunyai tujuan yang sama yaitu melatih kekuatan otot. Pada usia remaja kekuatan otot amat perlu dilatihkan, dalam kategori tanding pada usia remaja banyak sekali kemenangan yang dihasilkan melalui satu pukulan secara berturut-turut dengan cepat dan kuat. Hal ini terlihat jelas pukulan yang memiliki kekuatan yang besar sangat berpengaruh pada permainan tingkat remaja.

Sehubungan dengan uraian di atas bentuk latihan kekuatan perlu dikembangkan agar dapat digunakan dalam berbagai cabang-cabang olahraga, khususnya *squash* remaja. Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan kekuatan otot dengan menggunakan alat berupa dumbbell. Pengembangan model ini di ambil karena pada saat ini yang seharusnya latihan kekuatan atau *strength training* dapat di lakukan di tempat gym, tetapi karena adanya kebijakan pemerintah yang memberlakukan pembatasan social yang mengakibatkan seluruh atlet pelatda lapis 2 DKI Jakarta harus melakukan latihan di rumah dengan menggunakan alat seadanya, jadi peneliti mengembangkan model latihan kekuatan menggunakan alat berupa dumbbell. Maka kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif

lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Proses latihan mencakup beberapa komponen kondisi fisik dasar yang harus diperhatikan dan penting dalam setiap cabang olahraga yaitu fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

Cabang olahraga *Squash* merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan dan kekuatan yang baik. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menunjang kebugaran fisik yang optimal. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan pemain melakukan usaha yang maksimal tanpa menunjang kebugaran fisik yang optimal karena kekuatan sangat berperan penting bagi kondisi fisik seseorang.

Kekuatan juga merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegah cedera, Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Dari permasalahan yang dijabarkan diatas peneliti memiliki sebuah gagasan untuk bisa mengembangkan macam-macam latihan kekuatan untuk atlet *squash* dengan cara yang menyenangkan dan inovatif untuk dilakukan

dengan cara membuat model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Adapun fokus penelitian ini hanya diperuntukan bagi atlet *squash* pelatda lapis 2 yang mengikuti latihan *squash* berupa model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “bagaimana rancangan model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta?”.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- Dapat mengkaji lebih dalam mengenai model latihan kekuatan bagi atlet yang mengikuti latihan di pelatda DKI Jakarta.
- Dapat mengasah kreatifitas untuk mengembangkan media latihan yang lebih inovatif
- Dapat mengetahui macam macam latihan kekuatan yang lebih baik

2. Untuk Pelatih Pelatda

- Memberikan media latihan yang baru dan lebih inovatif sebagai solusi dari ketertarikan anak untuk latihan kekuatan.

- Memberikan pemahaman bagi atlet dan pelatih lebih mendetail dan baik tentang macam macam latihan kekuatan yang benar.
- Memberi referensi dan inovasi baru bagi pelatih.

3. Untuk Universitas Negeri Jakarta

Sebagai bahan referensi untuk para mahasiswa yang sedang meneliti dan menambah wawasan serta menjadi bahan referensi untuk penelitian lanjutan.

