BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *squash* adalah olahraga yang menyenangkan, selain dapat membuat badan menjadi sehat *squash* juga dapat melatih kita untuk saling menghargai antar pemain, persaudaraan, dan juga sportifitas. *Squash* merupakan olahraga yang berasal dari Inggris tepatnya ditemukan di Fleet Prisson yang berada di kota London dan mulai masuk ke Indonesia tahun 1948. *Squash* termasuk olahraga yang sudah lama ada di Indonesia tapi pada kenyataannya masih ada yang belum mengenal apa itu *squash.*

Seiring berjalannya waktu, *squash* mengalami banyak perkembangan baik dari segi sarana dan prasarana maupun dari segi teknik bermain *squash.* Walaupun begitu, dalam perkembangan teknik pukulan para pemain *squash* memiliki pemikiran yang sama yaitu kemampuan memukul bola tidak jauh dengan dinding samping. Terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain di antaranya *drive, cross, boast, lob, volley, drop,* dan *serve.* Teknik tersebut dapat dilakukan dengan 2 cara, baik itu dengan menggunakan *forehand*

maupun *backhand* dan juga dapat dilakukan di 3 posisi yaitu *front court, mid court*, dan *back court*.

Yang membedakan antara melakukan pukulan di *front court*, *mid court*, dan *back court* adalah hanya masalah pergerakan langkah kaki/*footwork*. *Front court* berarti memukul dengan bergerak ke arah depan, *mid court* memukul bola dengan bergerak ke arah samping, sedangkan *back court* adalah memukul dengan bergerak ke arah belakang. *Forehand* adalah memukul dengan menggunakan lengan bagian kanan (tidak kidal) dan menghadap dinding sebelah kanan. *Backhand* adalah memukul dengan menggunakan lengan bagian kanan (tidak kidal) dan menghadap dinding sebelah kiri. Baik *forehand* maupun *backhand* memiliki tingkat kesulitan yang beragam pada saat pelaksanaannya. Pada orang yang baru pertama kali belajar bermain *squash,* pukulan *forehand* terlihat lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Ketika kamu sudah bisa memukul dengan *forehand* maupun *backhand*, kamu akan menemukan bahwa gerakan *backhand* lebih nyaman untuk digunakan.

Tidak seperti pukulan *forehand,* pukulan *backhand* pada awalnya sangat sulit bagi pemain pemula. Para pemain yang tidak belajar prinsip-prinsip dasar pukulan *backhand* akan selalu menjadi lemah pada bagian ini dalam setiap latihan atau pada saat pertandingan. Lawan akan selalu mencari kesempatan memukul bola

ke bagian *backhand* dan memaksanya melakukan banyak kesalahan memukul bola pada bagian *backhand*.

Dari 7 teknik dasar yang sudah dijelaskan sebelumnya akhirnya peneliti tertarik untuk meneliti pukulan *drive* karena *drive* adalah jenis pukulan yang relatif mudah karena arah bola pukulan lurus mengarah ke dinding depan. Bila Atlet sudah menguasai pukulan *drive* maka akan mudah membuat lawan selalu berada di area belakang lapangan karena arah pukulan *drive* lurus dan jatuh di sudut belakang lapangan, tentunya hal tersebut akan membuat lawan kesulitan untuk mengembalikan bola. Alasan peneliti tertarik untuk meneliti pukulan *backhand* karena ayunan raket pukulan *backhand* dibuat memutar dan *follow trough* membuat raket bergerak menjauh, hal ini menyebabkan raket lebih lama menempel pada bola setelah benturan dan memperbesar daya pengendalian bola.[1]

Rawamangun *Squash Club* adalah salah satu *club squash* yang berada di DKI Jakarta. Rentan usia Atlet antara 10 sampai 14 tahun dan rata-rata kualitas Atlet di sana sudah mencapai level menengah/*intermediate level*. Selama peneliti membantu melatih di sebuah *club* olahraga *squash* yang bernama Rawamangun *Squash Club* masih terdapat Atlet yang kesulitan dalam melakukan pukulan

[1] Susilo dan Setio Purwanto, *Teori Dan Praktik Permainan Squash.* (LPP Press UNJ). h. 34

backhand drive terutama di area *back court.* Kebanyakan arah pukulan bola *backhand drive* yang mereka lakukan hanya jatuh sampai di *mid court*, atau bola hasil pukulan tidak rapat dengan dinding samping. Padahal pukulan *drive* yang baik adalah bola memantul dinding depan dan menyusuri dinding samping dan jatuh di area belakang lapangan.

Metode latihan yang digunakan pada saat melatih yaitu dengan metode latihan *drill.* Tetapi menurut peneliti metode latihan *drill* ini kurang begitu memberikan hasil yang maksimal terhadap peningkatan teknik pukulan Atlet*.* Peneliti mengasumsikan bahwa Atlet merasa jenuh dengan metode latihan *drill* yang terlalu monoton sehingga membuat tingkat antusias mereka dalam latihan menjadi berkurang dan metode latihan *drill* ini tidak bisa dilakukan sendiri melainkan harus dengan pelatih sebagai pemberi umpan. Terkadang, para pelatih di Rawamangun *Squash Club* tidak bisa hadir ke lapangan atau datang terlambat karena suatu hal. Untuk mengatasinya, pelatih sudah memberikan arahan kepada Atlet untuk melakukan latihan secara individu atau lebih dikenal dengan *solo practice* bila pelatih telat atau tidak ke lapangan. Tetapi pada kenyataannya, para Atlet tidak melaksanakan arahan dari pelatih, mereka lebih senang untuk menunggu pelatih datang ataupun bermain *game*.

Alasan peneliti memilih metode latihan *drill* karena dari hasil beberapa penelitian ataupun jurnal yang telah dibaca mengatakan

bahwa metode latihan *drill* lebih unggul di bandingkan metode latihan yang lain. Tetapi pada kenyataan di lapangan selama peneliti melatih menggunakan metode latihan *drill* masih terdapat Atlet yang kesulitan melakukan pukulan *backhand drive*. Maka dari itu peneliti bermaksud ingin menguji kembali apakah metode latihan *drill* masih yang terbaik atau tidak. Dipilihnya metode latihan *solo practice* sebagai pembanding karena metode latihan *solo practice* dapat di lakukan seorang diri, berbeda dengan *drill* yang mengharuskan adanya pelatih sebagai pemberi umpan. *Solo practice* pun memiliki beberapa keunggulan di antaranya dapat melatih konsentrasi, lebih merasakan setiap tahapan dalam memukul, dan juga metode ini lebih mencerminkan kepada situasi pertandingan yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti metode latihan mana yang lebih efektif antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *backhand drive* pada Atlet *Squash Club* Rawamangun. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan juga dapat dijadikan sebagai acuan para pelatih dalam menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi Atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasikan menjadi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan latihan *drill*?
2. Apa yang dimaksud dengan lathan *solo practice*?
3. Mengapa pukulan *backhand drive* harus dikuasai?
4. Bagaimana cara melakukan pukulan *backhand drive* yang baik dan benar?
5. Apakah metode latihan *solo practice* efektif terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?
6. Apakah metode latihan *drill* efektif terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?
7. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?

C. Pembatasan Masalah

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat dikontrol. Pada masalah ini peneliti bermaksud untuk melihat seberapa besar efektivitas dari

metode latihan *solo practice* dengan metode latihan *drill* terhadap peningkatan akurasi pukulan *backhand drive* pada Atlet *Squash Club* Rawamangun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *solo practice* efektif terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?
2. Apakah metode latihan *drill* efektif terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?
3. Mana yang lebih efektif antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *backhand drive*?

E. Kegunaan Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti:

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas dan mana yang lebih efektif antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *backhand drive* pada Atlet *Squash Club* Rawamangun.

2. Dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu berupa jurnal penelitian untuk dunia *squash.*
3. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pelatih *squash* dalam menentukan program latihan yang tepat.