

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” berasal dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian dalam bahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Squash adalah salah satu cabang olahraga yang memang tergolong baru di Indonesia. Mungkin itu sebabnya masih banyak yang belum mengenal olahraga *squash*. Olahraga *squash* sebenarnya sudah ada pada abad ke-19, di daerah *Fleet Prison London*. Seorang murid sekolah di daerah itu melakukan permainan tenis dengan melakukan gerakan memantul – mantulkan bola ke dinding. Awalnya gerakan tersebut merupakan *warming up* atau pemanasan sebelum bermain tenis lapangan. Belakangan, gerakan tersebut dikembangkan di sebuah sekolah di Inggris, namun justru Amerika Serikat yang pertama kali mendirikan Asosiasi *squash* pada tahun 1907 dengan nama *United State Squash Racquets Association*. Padahal, di negeri asalnya Inggris *squash* pada awalnya merupakan cabang dari olahraga tenis lapangan. *Squash* baru berdiri sendiri di Inggris pada tahun 1928

dengan nama *Squash Rackets Association*. Sejak saat itu Inggris selalumenggelar turnamen *squash* dengan nama “*British Open*”.

Inggris juga 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. Walaupun tentara sekutu tidak begitu lama berada di Indonesia, namun mereka sempat membangun lapangan tertua di Indonesia yang bertempat im embong sawo , Surabaya. Induk organisasi Squash di dunia adalah WSF (*World Squash federation*) PSA (*Professional Squash Association*), Di Indonesia induk organisasinya adalah PSI (*Persatuan Squash Indonesia*), dimana telah ada 16 pengurus provinsi yang aktif dan selalu mengirimkan atlet atletnya dalam berbagai kejuaraan yang diselenggarakan oleh pengurus besar persatuan Squash Indonesia (PB-PSI), maupun kejuaraan yang sifatnya terbuka. Setiap cabang olahraga yang berkompetisi tentunya mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal baik secara individu maupun kelompok atau tim. Prestasi juga menjadi tolak ukur apakah program yang selama ini dijalankan berhasil atau tidak.

Squash merupakan salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket, bola, dan tembok sebgai media permainnya. Seperti yang dikatakan oleh Nuryadi (2006,h.1) bahwa “squash merupakan olahraga yang menggunakan raaket layaknya tenis dan bulutangkis sebagai alat pemukul”. Olahraga yang 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 bergiliran 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* “2.3 *Each game is played to 11 points. The player who scores 11 points first wins the game except that if the score reaches 10-all, the game continues until one player leads by two points*”.(*Rule’s 2 World Squash Singles Rules 2010 WSF*).

Olahraga *Squash* juga saat ini belum dinikmati oleh sebagian masyarakat Indonesia untuk diikuti salah satunya karena kurangnya unsur bermain yang dapat merasakan kesenangan dalam mengikutinya. Begitu juga dengan pengembangan olahraga *squash* diharapkan dalam pelaksanaan ada dapat dinikmati oleh anak – anak, mendapatkan kesenangan, kepuasan sehingga dapat menarik minat masyarakat mengikutinya.

Squash memerlukan pengulangan beberapa kegiatan (berlari, memutar/berbalik) dalam kombinasi dengan koordinasi baik. Squash adalah permainan cepet, dimana beberapa keterampilan fisik penting yang diperlukan, khususnya daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan otot, fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan. Dalam olahraga squash kelincahan sangat berpengaruh untuk menentukan prestasi atlet.

Kelincahan berasal dari kata “lincih” yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, dan tidak tetap. Kelincahan atau *agility* menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keterampilan fisik, khususnya dalam dunia olahraga seperti squash, bulu tangkis, voli, basket, dan lain – lain. Kelincahan terbagi menjadi dua jenis, yakni kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*special agility*). Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut kelincahan umum atau *generasi agility*. Sedangkan, kelincahan khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang yang digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga khusus dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam – macam kegiatan olahraga. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si atlet kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapatkan bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras.

Masalah yang timbul juga berdasarkan kegiatan yang dilakukan pada saat Latihan terkesan monoton dan ini membuat atlet menjadi bosan dan malas, sehingga factor tersebut sangat mempengaruhi proses Latihan khususnya Latihan kelincahan yang sangat penting dilaksanakan, kegiatan proses Latihan kelincahan dipadukan dalam keterampilan dasar atlet dengan membuat sebuah model yang menarik dan efisien.

Keterampilan teknik dasar permainan squash adalah semua gerakan – gerakan yang dibutuhkan dalam permainan squash, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan – gerakan dengan bola maupun gerakan – gerakan tanpa bola. Dengan demikian setiap atlet dapat dengan mudah memperlakukan bola dan menggerakkan badan atau anggota badan sendiri dalam semua situasi bermain.

Dari permasalahan yang dijabarkan diatas peneliti memiliki sebuah gagasan untuk membuat sebuah model latihan kelincahan pada atlet squash POPB DKI Jakarta Usia 13 – 15 tahun, dapat melakukan proses latihan dengan seru dan efisien tanpa mempengaruhi atau mengubah konsep kelincahan dalam latihan. Karena dengan adanya latihan dapat mengembangkan gerak pada atlet serta belajar dalam mengaplikasikan nilai sportivitas. Dengan harapan melalui proses latihan yang seru pada atlet mampu melepaskan beban dan melakukan latihan dengan efisien dan hasil yang maksimal sehingga mampu meningkatkan konsentrasi pada atlet. Atlet siap dalam menerima proses latihan di tempat yang sudah di tentukan oleh pelatih dan membuat atlet lebih antusias sehingga kemalasan dan kebosanan saat melakukan latihan squash terasa hilang, serta atlet

mampu mendapatkan suasana baru saat melakukan proses latihan di tempat mereka latihan.

A. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka diperoleh pernyataan yang terarah, untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari proses latihan squash yang menarik dan efisien, fokus penelitian ini adalah model latihan kelincahan pada atlet squash POPB DKI Jakarta Usia 13 – 15 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan focus penelitian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hasil pemberian model latihan kelincahan pada atlet squash POPB DKI Jakarta Usia 13 – 15 tahun.

C. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi penulis

- Dapat mengkaji lebih dalam mengenai model latihan kelincahan bagi atlet yang mengikuti pelatihan
- Dapat mengasah kreatifitas untuk mengembangkan latihan para atlet
- Dapat memodifikasi model latihan kelincahan pada atlet Squash POPB DKI Jakarta.

2. Untuk atlet

- Memberikan pemahaman bagi atlet lebih mendetail dan baik tentang kelincahan yang benar.
- Memberi wawasan dan inovasi bagi atlet dan pelatih.

- Memberikan latihan kelincahan yang baru dan lebih inovatif sebagai solusi dari kurangnya interaksi pada masa pandemic.

3. Untuk Universitas Negeri Jakarta

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



