

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Minat

Minat merupakan aspek psikologis yang tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang. Dengan tumbuh dan berkembangnya minat itu dalam dirinya, maka akan tumbuh kecenderungan baginya, untuk menyenangkan, mempelajari dan memiliki tentang apa yang diminatinya. Pada dasarnya setiap perilaku dan perbuatan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun pengaruh dari luar. Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motif berasal dari bahasa latin *Movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak.¹

Hal itu berarti seseorang yang berminat terhadap sesuatu yang dikehendaki berarti ia menyukai sesuatu objek itu melebihi dari yang lainnya. Sebagai contoh, jika seseorang mempunyai minat dalam sebuah prestasi dalam olahraga, maka ia akan menyenangkan kegiatan itu melebihi dari kegiatan-kegiatan lain yang dilakukannya.

¹Singgih D Gunarsa, *Pengantar Psikologi* (Jakarta : PT. BPK GM, 1989), h. 90.

Sangat banyak cabang olahraga yang bisa dicapai dalam prestasinya misalnya seperti, squash, bulutangkis, sepakbola, basket, tenis lapangan, tenis meja, dan yang lain nya. Dalam cabang-cabang olahraga tersebut dapat memberikan motivasi dan membuka peluang seseorang untuk memiliki prestasi yang akan menjadi sebuah kebanggaan diri seseorang, karena prestasi akan membuat dan memberikan kontribusi terhadap minat seseorang.

Dalam minat seorang siswa agar bertambahnya minat terhadap olahraga squash maka siswa harus diberikan, kenyamanan komunikasi disetiap olahraga squash, dan selain itu juga harus diberikan kenyamanan seperti di dalam keluarga setiap melakukan aktifitas squash agar bertambah besar sebuah minat latihan yang ingin dicapainya, selain hal tersebut kinerja pelatih yang kreatif dan mempunya inovasi baru dalam menyusun program latihan hal tersebut pelatih berperan penting dalam kegiatan olahraga squash agar lebih menarik, sehingga dengan itulah yang akan menambah minat siswa dalam mengikuti rutinitas berolahraga squash sehingga mendapatkan sebuah hasil yang memuaskan.

Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Siswa yang memiliki minat terhadap subjek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subjek tersebut.

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya sementara (tidak dalam jangka waktu yang lama) dan belum tentu diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan.²

Minat besar sangat berpengaruh terhadap sebuah prestasi dalam cabang olahraga squash, dan demikian pula untuk cabang olahraga lainnya. Apa bila sebuah latihan yang akan dipelajari tidak sesuai dengan yang diinginkan siswa dalam berlatih, maka siswa tidak akan berlatih dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya dalam program latihan, sehingga tidak memperoleh kepuasan dari latihan squash. Latihan olahraga squash yang menarik akan lebih mudah dipelajari dan disimpan, karena minat yang tersimpan dalam diri manusia itu sendiri dapat menambah kegiatan dalam melakukan latihan olahraga squash tanpa ada paksaan.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu yang dipelajari dan mempengaruhi kegiatan olahraga yang berprestasi selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar

²Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1995), h. 57

selanjutnya. B.F.Skinner percaya bahwa: Proses adaptasi akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat (*reinforcer*).³

Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya dan mengembangkan minat terhadap sesuatu pada dasarnya adalah membantu siswa melihat bagaimana hubungan antara latihan olahraga squash yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Proses ini berarti menunjukkan pada siswa bagaimana pengetahuan atau kecakapan tertentu yang mempengaruhi dirinya, melayani tujuan-tujuannya, memuaskan kebutuhan-kebutuhannya.

Apabila siswa menyadari bahwa untuk mencapai beberapa tujuan yang dianggapnya penting, dan siswa melihat hasil dari pengalaman latihan berolahraga squash akan membawa kemajuan pada dirinya, kemungkinan besar ia akan berminat (dan bermotivasi) untuk mempelajarinya.

Beberapa ahli pendidikan berpendapat bahwa cara yang paling efektif untuk mengembangkan minat pada suatu subjek yang baru adalah dengan menggunakan minat-minat siswa yang telah ada. Misalnya siswa menaruh minat pada olahraga squash, sebelum mengajarkan teknik-teknik squash pelatih dapat menarik perhatian siswa dengan menceritakan sedikit mengenai olahraga squash yang baru saja berlangsung, kemudian sedikit demi sedikit diarahkan ke materi yang sesungguhnya.

³Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2000), h. 90

Permainan dan olahraga adalah perlombaan dengan serangkaian peraturan yang dilakukan sebagai hiburan atau taruhan.”⁴ Bakat, minat dan keahlian memang penting bagi kesuksesan seseorang dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi. Minat berdasarkan arahnya dibedakan menjadi minat intrinsik dan minat ekstrinsik. Minat intrinsik adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktivitas itu sendiri, ini merupakan minat yang lebih mendasar atau minat asli. Sedangkan minat ekstrinsik adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut, apabila tujuannya sudah tercapai ada kemungkinan minat itu hilang.⁵

Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu obyek. Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap sesuatu objek.⁶ Hal ini seperti dikemukakan oleh Slameto yang menyatakan bahwa “Minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”.⁷

Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan diluar diri sendiri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat seseorang. Lebih lanjut Slameto

⁴Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta:Erlangga, 1978), h.332.

⁵Abdul Rahman Shaleh, Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar*. (Jakarta : Prenada Media, 2005), h. 266

⁶Muhamad Surya, *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. (Jakarta :Mahaputra Adidaya, 2003), h. 100

⁷Slameto, *Op. Cit*, h.180

mengemukakan bahwa suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam satu aktivitas. Siswa yang memiliki minat terhadap subjek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subjek tersebut. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa minat adalah suatu kecenderungan dari dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut mempunyai sikap, berkeinginan serta ketekunan dan mempunyai dorongan terhadap objek tertentu tanpa ada yang menyuruh.

2. Unsur-unsur minat

Dari berbagai pendapat ahli psikologi ditemukan beberapa unsur-unsur minat yaitu perhatian, perasaan yang ditemukan oleh Slameto⁸. Dan motif yang ditemukan oleh Singgih D Gunarsa⁹, berdasarkan teori di atas dapat

⁸Slameto, *Op. Cit*, h. 59

⁹Singgih D Gunarsa, *Op. Cit*, h. 92

ditarik kesimpulan bahwa beberapa unsur-unsur pokok yang terdapat dalam minat, yaitu perhatian, perasaan, dan motif.

1. Perhatian

Perhatian sangatlah penting dalam melakukan kegiatan dengan baik, dan hal ini akan berpengaruh juga terhadap minat seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu.

Menurut sumadi suryabrata perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan.¹⁰ Sehingga dalam melakukan aktivitas seseorang tersebut dituntut untuk mempunyai kesadaran penuh supaya semakin tercapai perhatian yang diberikan pada suatu obyek. Wasti sumanto berpendapat bahwa perhatian adalah pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa tertentu kepada suatu obyek, atau pendayagunaan kesadaran untuk menyertai suatu aktivitas.¹¹

2. Perasaan

Unsur yang tak kalah pentingnya adalah perasaan dari seseorang terhadap sesuatu yang diinginkannya. Perasaan didefinisikan sebagai gejala psikis yang bersifat subjektif yang umumnya berhubungan dengan

¹⁰Sumadi suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: CV. Rajawali, 1989), h. 14

¹¹Wasti sumanto, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Bina Aksara, 1984), h. 32

gejala-gejala mengenal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak dalam berbagai taraf.¹²

Perasaan sebagai faktor psikis non intelektual, yang khusus berpengaruh terhadap semangat dan keinginan. Jika seseorang mengadakan penilaian yang agak spontan melalui perasaannya tentang pengalaman berwisata dan berekreasi, dan penilaian itu menghasilkan penilaian yang positif maka akan timbul perasaan senang di hatinya akan tetapi jika penilaiannya negatif maka timbul perasaan tidak senang.

Tiap aktivitas dan pengalaman yang dilakukan akan selalu diliputi oleh suatu perasaan, baik perasaan senang maupun perasaan tidak senang. Perasaan umumnya bersangkutan dengan fungsi mengenal artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menganggap, mengingat-ingat atau memikirkan sesuatu. Jelas bahwa yang dimaksud dengan perasaan disini adalah perasaan senang dan perasaan tertarik. Perasaan merupakan aktivitas psikis yang didalamnya subyek menghayati nilai-nilai dari suatu objek.¹³

Perasaan senang akan menimbulkan minat, yang diperkuat dengan sikap yang positif. Sedangkan perasaan tidak senang akan menghambat dalam melakukan aktivitas olahraga ataupun squash, karena tidak adanya

¹²Sumadi suryabrata, *Op.Cit*, h. 66

¹³W.S. Winkell, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar* (Jakarta: Gramedia, 1983), h. 30.

sikap yang positif sehingga tidak menunjang minat dalam melakukan aktivitas olahraga squash.

3. Motif

Kata motif diartikan sebagai daya upaya mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dari dalam dan didalam subyek untuk melakukan kreativitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.¹⁴ Menurut Sumadi Suryabrata, motif adalah keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencari suatu tujuan.¹⁵

Oleh karena itu, olahraga squash harus dapat membangkitkan para siswa sehingga siswa yang pada mulanya tidak memiliki hasrat terhadap olahraga atletik, tetapi karena ada sesuatu yang dicari munculah minatnya untuk melakukan aktivitas squash. Dalam proses pembelajaran, motivasi sangatlah diperlukan, sebab seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam olahraga squash, tak akan mungkin melakukan aktivitas squash. Hal ini pertanda bahwa sesuatu yang akan dikerjakan itu tidak menyentuh kebutuhannya. Dan segala sesuatu yang menarik minat orang tertentu selama sesuatu itu tidak bersentuhan dengan kebutuhannya. Oleh karena itu, apa yang seseorang lihat sudah tentu membangkitkan minatnya sejauh apa yang ia lihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri.

¹⁴Sumadi suryabrata, *Op.Cit.* h. 73

¹⁵*Ibid*, h. 32

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa, motivasi merupakan dasar penggerak yang mendorong aktivitas berolahraga seseorang sehingga ia berminat terhadap sesuatu objek, karena minat adalah alat motivasi dalam aktivitas olahraga squash.

3. Hakikat Olahraga Squash

a. Pengertian Olahraga Squash

Squash adalah salah satu cabang olahraga permainan kompetitif dan bukan lagi sebagai olahraga yang dimainkan pada saat waktu luang saja, olahraga squash juga menyenangkan untuk dilakukan sehingga menyegarkan bagi tubuh, hal ini dikarena olahraga squash memiliki gerakan yang cepat, dinamis, dan memerlukan usaha yang stabil, walaupun taktik dalam olahraga squash merupakan faktor penting dalam permainan ini. Pada dasarnya olahraga squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan. Squash adalah olahraga permainan yang ideal karena squash bisa dikatakan olahraga yang menarik dan memberikan kesempatan untuk melibatkan semua umur, mulai dari anak-anak maupun orang dewasa, tanpa mengenal suku, agama dan ras.

Squash merupakan cabang olahraga permainan yang dilakukan didalam ruangan dan juga bisa dikatakan olahraga yang aman dimainkan dan menguntungkan, karena olahraga squash dimainkan kapan saja tanpa

akan terhalang dari kondisi cuaca yang kurang baik dan menanamkan nilai sportifitas yang tinggi.

Permainan squash adalah permainan yang menggunakan alat berupa raket dan bola layaknya seperti olahraga permainan Tenis Lapangan, dan Bulutangkis, namun alat yang berupa raket dan bola dalam squash sangat berbeda bentuk dengan olahraga permainan Tenis Lapangan, dan Bulutangkis akan tetapi sama fungsinya yaitu sebagai alat pemukul dan alat untuk dipukul. Squash dimainkan oleh dua orang pemain dalam satu ruangan yang diberi banyak garis, seperti garis wilayah, garis servis, dan garis keluar. Squash adalah olahraga permainan yang tanpa menggunakan pembatas net atau jaring. Berbeda dengan olahraga permainan Tenis Lapangan, dan Bulutangkis, dimana pemain tersebut memukul bola atau *shuttlecock* ke wilayah lawan yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Namun berbeda halnya dengan olahraga permainan squash yang memanfaatkan dinding (*wall*) sebagai media pantul untuk bermain. Setiap pemain bergantian untuk memukul bola dalam satu ruangan, dimana salah satu pemain tersebut berusaha mengembalikan bola dari pemain lawannya.

Squash adalah permainan yang berasal dari Inggris dan ditemukan pada tahun 1830 ketika beberapa murid di *Harrow Scholl London* Inggris

yang banyak menghasilkan variasi memukul bola karet, sehingga bola karet tersebut yang dipantulkan kedinding tak beraturan pantulannya.¹⁶

Pertama kali squash mulai mengalami kemajuan di Australia yang mengadakan kejuaraan di *Victoria Australia* pada tahun 1931. Olahraga Squash masuk ke Indonesia pada tahun 1948. Selain itu squash juga berkembang ke negara jajahannya Inggris seperti, Pakistan, Hongkong, Singapore, Malaysia, Australia, India, sampai ke Indonesia. Meskipun negara Inggris menjajah Indonesia tidak lama, namun negara Inggris sempat membangun lapangan squash pertama kali di Indonesia yang terletak di Embong Sawo Surabaya Jawa Timur yang di bangun oleh tentara Inggris. Saat ini lapangan tersebut menjadi lapangan yang tertua di Indonesia. Pada tahun 1978 hanya beberapa saja di Indonesia yang terdapat lapangan squash selain di Embong Sawo Surabaya yaitu hanya tersedia di hotel, club dan perusahaan asing yang terdapat di Jakarta, Bandung dan Balikpapan. Seperti: *International Sport Club of Indonesia* (ISCI), *Country Wood*, Hotel Borobudur, Bandung Squash Club, Manarin, dan Unocal Balikpapan. Kejurnas di Indonesia pertama kali mengadakan pada tahun 1981. Tahun 1995 Olahraga Squash diakui oleh KONI dengan nama PSI (Persatuan Squash Indonesia). Dan sampai saat ini olahraga squash menjadi salah satu cabang olahraga yang dimiliki di Indonesia.¹⁷

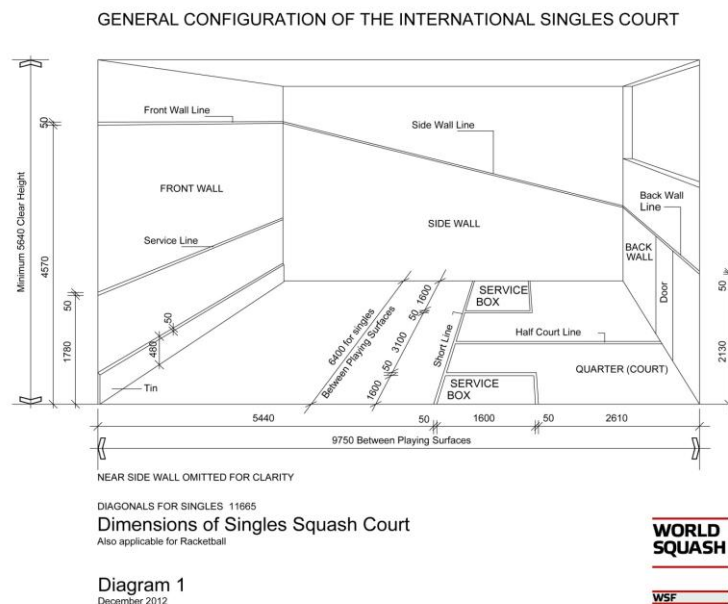
¹⁶<http://arvinwa.wordpress.com/squash-history/> (18-04-2013/22:47)

¹⁷<http://www.kaskus.co.id/post/> (10-04-13/23:06)

b. Ukuran Lapangan Squash dan Perlengkapan Squash

1. Ukuran Lapangan

Lapangan adalah sebuah arena atau tempat untuk kegiatan aktifitas olahraga dan sebagai ajang pertandingan. Ukuran standar lapangan squash berukuran dengan memiliki panjang 9,75 m dan memiliki lebarnya 6,4 m. Ukuran lapangan tersebut digunakan untuk semua usia baik digunakan oleh pemain squash pemula, junior, senior hingga pemain tingkat profesional. Dan ukuran tersebut sah untuk kejuaraan tingkat nasional dan internasional.¹⁸



Gambar 1. Ukuran lapangan Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

¹⁸<http://www.world.squash.federation.com/> (02-03-2013/20:58)

2. Peralatan dan Perlengkapan Untuk Bermain Squash

a. Bola squash

Bola squash ditunjukkan pada tingkat kecepatan bola yang ditandai oleh warna titik yang terdapat pada bola.

- Bola titik merah merupakan bola yang memiliki lambungan yang tinggi dan sangat mudah memantul walau bola tersebut dengan keadaan dingin. Bola ini sangat cocok dimainkan oleh pemain pemula.
- Bola titik biru merupakan bola yang sedikit sulit memantul tidak seperti bola titik merah, karena itu cocok untuk pemain junior yang sudah memiliki keterampilan dasar memukul bola, karena fungsi dari bolai ini untuk pemain squash junior sulit untuk memantulkan bola hingga belakang lapangan.
- Bola titik kuning merupakan bola paling lambat dan sedikit memiliki lambungan bola ini yang paling sering digunakan dalam semua pertandingan kompetisi senior.



Gambar 2. Bola Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

Maka 3 macam bola memiliki titik dengan fungsi yang berbeda sesuai kegunaannya. Biasanya bola squash makin lama dan kencang dipukul secara berulang - ulang maka bola tersebut akan panas, sehingga semakin cepat laju bola tersebut memantul.

b. Sepatu Bermain Squash

Sepatu yang digunakan untuk bermain squash adalah sepatu yang bersol coklat khusus digunakan dalam ruangan (*indoor*). yang bahan dasar karet karena pergerakan berolahraga squash banyak gerakan yang berputar, berbalik badan, dan bergerak ke kanan ke kiri secara cepat maka dibutuhkan sepatu yang berbahan sol karet agar saat bermain squash sepatu yang digunakan nyaman, dan tidak memberikan goresan pada lantai lapangan squash yang bisa menyebabkan kerusakan. Selain hal itu bermain squash perlu menggunakan kaus kaki yang berbahan nyaman agar tidak terjadi cedera pada kaki akibat gesekan sepatu pada kulit kaki.



Gambar 3. Sepatu Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

c. Pakaian Bermain Squash

Pakaian yang digunakan bermain squash adalah pakaian yang mudah menampung keringat karena bermain squash adalah olahraga permainan yang banyak mengeluarkan keringat. Warna yang diperbolehkan sebaiknya warna baju berwarna putih dan celana pendek berwarna putih, namun hal tersebut tidak ditekankan dengan menggunakan warna putih diperbolehkan menggunakan warna yang lain.



Gambar 4. Pakaian Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

d. Pelindung Mata bermain squash (kacamata)

Luka pada umumnya pada saat bermain squash sering terjadi cidera atau luka, kejadian tersebut hasil dari pemain yang berada dalam lapangan squash. Biasanya pemain junior yang sering menggunakan kacamata sebagai pelindung mata agar terhindar dari bola cepat yang

mengarah kemata selain itu menghindari ayunan raket lawan saat dan setelah memukul bola.



Gambar 5. Kaca mata Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

e. Raket bermain squash

Raket adalah alat untuk memukul bola yang terdapat senar bersilangan yang mengikat pada rangka (*frame*). Bentuk raket squash sangat berbeda dengan raket yang lainnya, raket squash berbentuk lonjong. Raket berperan penting dalam olahraga permainan squash, karena squash permainan yang menggunakan raket. Banyak macam raket sesuai dengan kegunaannya dan harus cermat ukuran dan berat raket agar pas dan sesuai porsi, agar nyaman dan tidak menciderai tangan saat melakukan memukul bola.



Gambar 6. Raket Squash

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

c. Pegangan Grip Dan Teknik Dasar Pukulan Squash

1. Pegangan Grip

Grip adalah pegangan yang terdapat pada bagian bawah raket squash, pegangan yang baik dan benar adalah genggam dengan jari jemari yang berbentuk hurup 'V' antara ibu jari dan jari telunjuk pada tepi bagian raket. Dengan posisi genggaman raket tersebut untuk mempermudah melakukan bentuk pukulan *forehan*, *backhand*, *loub*, *volley*, *cross*, *servis*, *boast* dan bentuk pukulan lainnya.



Gambar 7. Pegangan Grip

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

2. Teknik Dasar Pukulan Squash (*Drive*)

Macam – macam bentuk teknik dasar pukulan *drive* adalah sebagai berikut:¹⁹

a. *Drive*

Drive adalah pukulan yang dilakukan terus menerus ke dinding depan secara lurus dan pada saat melambung, bola tersebut berhampiran disisi dinding samping kanan dan kiri yang menuju disudut dinding belakang lapangan, *drive* yang baik yaitu bola yang jatuh dua kali dilantai dan terhenti mendarat disudut belakang lapangan.

b. Pukulan *Drive Forehand*

Drive forehand adalah jenis pukulan seperti melempar atau meluncurkan sebuah batu di atas air. Gerakan *forehand* dapat dilakukan dengan cara berdiri menyampingi tembok depan, dengan posisi kaki kiri didepan sedikit ditebuk dan dibuka selebar bahu dengan posisi badan condong kedepan dan titik badan bertumpu pada kaki kiri setelah posisi tersebut sudah terasa nyaman, kemudian setelah itu kunci pergelangan tangan kanan yang menggenggam raket yang ditarik jauh kebelakang kanan berada persis diatas kepala kemudian diayunkan raket tersebut sehingga melewati depan badan dan kaki kiri hingga ayunan raket tersebut berakhir gerakan mengayun berdekatan dibahu kiri.

¹⁹John Dawkins, Graham Richardson, *Physical Education and Recreation* (Australia:Achper, 1988) hh.22-77



Gambar 8. Pukulan *Drive Forehand*

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

c. Pukulan *Drive Backhand*

Drive backhand adalah jenis pukulan yang caranya atau melakukannya hampir sama saat melempar *Frisbee*. Namun satu cara yang membedakannya adalah bahwa *frisbee* diharuskan pada saat melempar pergelangan tangan tidak dikunci melainkan dilecutkan. Ini tidak terjadi pada pukulan *drive backhand*. Pukulan *drive backhand* dapat dilakukan dengan berdiri menyampingi tembok depan, dengan posisi kaki sebaliknya dari posisi kaki *forehand* yaitu dengan kaki kanan yang didepan dengan sedikit ditekuk dibuka selebar bahu dengan posisi badan condong kedepan dan titik berat badan bertumpu pada kaki kanan setelah posisi tersebut nyaman, kemudian kunci pergelangan tangan kanan yang dipergunakan untuk menggenggam raket yang ditarik kebelakang kiri persisi berada di atas kepala kemudian ayunkan raket tersebut sehingga

melewati depan badan dan kaki kanan hingga ayunan raket tersebut berakhir gerakan yang mengayun jauh dari dibahu kanan dan di perpanjang ke arah dinding depan.



Gambar 9. Pukulan *Drive Backhand*

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

d. Pukulan *Cross*

Pukulan *Cross* yaitu pukulan menyerong atau memotong lapangan dimana bola dipantulkan ke dinding depan sehingga bola tersebut melambung kearah sisi kanan atau kiri diwilayah bagian belakang lapangan. Cara melakukan pukulan *cross* pada dasarnya sama seperti melakukan pukulan *drive forehand* dan *backhand*, namun pukulan *cross* bola yang diarahkan dengan raket yang menyerong sehingga memotong luas lapangan.



Gambar 10. Pukulan Cross

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

e. Pukulan *Lob*

Pukulan *Lob* adalah jenis pukulan yang melambungkan bola dengan panjang yang dipantulkan ke dinding depan lapangan dan bola harus mendarat dibelakang kotak servis dekat dengan sudut dinding belakang lapangan, idealnya bola harus memantul dilantai hanya sekali dan membuat bola tersebut 'mati' disudut belakang, *lob* memiliki dua macam yaitu *lob forehand* dan *lob backhand*. Cara melakukan pukulan *lob* pada dasarnya posisi badan dan kaki sama persis dengan *forehand* dan *backhand* namun pada saat memukul bola diarahkan dan dilambungkan kebelakang baik dengan melambung lurus ataupun belambung dengan menyerong atau memotong lapangan.

f. Pukulan *Boast*

Pukulan *boast* adalah jenis pukulan yang menghantarkan bola dari satu dinding ke dinding yang lainnya, jadi pukulan *boast* dikatakan memanfaatkan sisi dinding kanan dan dinding kiri sehingga bola sampai ke dinding depan, ada dua macam pukulan *boast* yaitu *forehand boast* dan *backhand boast*. Cara melakukan pukulan *boast* posisi badan dan kaki sama dengan melakukan *forehand* dan *backhand*, namun ayunan raket saat melakukan *boast* permukaan raket sedikit dibuka dan ditambah tenaga saat memukul bola. Idealnya bola yang mengarah dan menyentuh dinding depan tepat di atas tin.



Gambar 11. Pukulan *Boast*

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

g. Pukulan volley

Pukulan volley adalah jenis pukulan yang memotong laju bola sebelum bola menyentuh lantai. Jenis pukulan volley ada dua macam yaitu pukulan volley *forehand* dan *backhasnd*, cara untuk melakukan pukulan volley sama seperti posisi badan dan kaki saat melakukan pukulan *drive forehand* dan *backhand* namun sedikit perbedaannya yaitu posisi raket selalu siap yang berada diatas persisi letaknya dekat dengan kepala, fungsinya agar cepat untuk memotong laju bola.



Gambar 12. Pukulan volley

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

h. Pukulan *Drop Shot*

Pukulan *drop shot* adalah jenis pukulan yang penempatan bolanya sangat rendah kedinding depan dengan menggunakan sedikit tenaga, idealnya diatas tin dan bola diarahkan dengan menyerong yang mengarah

kesisi dinding kanan dan kiri lapangan. Ada dua macam pukulan *drop shot* yaitu dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan *backhand*. Cara untuk melakukan pukulan ini, posisi badan dan kaki hampir sama dengan cara drive *forehand* dan *backhand* namun pada saat mengayun raket lebih rendah hampir menyentuh lantai dan permukaan raket terbuka agar bola melambung dengan baik.



Gambar 13. Drop shoot

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

i. Pukulan Servis

Servis adalah pukulan pertama sebelum dimulainya pertandingan dan disetiap pada perolehan poin dalam pertandingan squash. Melakukan pukulan servis dapat dilakukan dengan cara melempar bola depan badan dan dipukul sebelum jatuh kelantai, yang diarahkan ke dinding depan dengan laju bola memotong atau menyerong lapangan sampai bola tersebut jatuh dikotak servis lawan. Servis ada dua macam yaitu servis

forehand dan servis backhand. Melakukan servis yaitu dengan cara posisi badan berdiri didalam kotak servis yang menghadap kedinding depan dengan posisi kaki selebar bahu dengan jari kaki menghadap kedepan, posisi badan dan kaki untuk melakukan servis sama seperti melakukan pukulan forehand dan backhand. Kemudian bola dipukul ke dinding depan harus diatas garis tengah yang terdapat dinding depan, dikatakan garis tersebut adalah garis servis. tidak boleh dibawah garis jika dibawah garis dikatakan mati maka point untuk lawan.



Gambar 14. Servis

(Sumber : <http://www.world.squash.federation.com>)

d. Cara Dan Peraturan Bermain Squash

1. *Spin Racket* (Memutar Raket)

Spin racket adalah undian dengan sebuah cara memutar raket yang menandakan sebelum memulainya pertandingan. Dari kedua raket pemain diambil salah satu raket yang akan diputar sampai raket tersebut jatuh ke lantai maka dilihat logo tersebut yang mengarah mana, atas atau bawah berdasarkan logo yang terdapat di akhir grip squash, pemain yang menang undian akan mendapatkan servis untuk mulainya pertandingan.

2. *Rally* (Reli)

Rally (reli) adalah gaya bermain dengan bola menyerang kebagian belakang lapangan dalam bermacam cara pukulan dengan tujuan bola tersebut menuju atau menjauh dari dinding depan. Gaya bermain reli ini para pemain harus berusaha untuk mengembalikan pukulan bola dengan bergantian memukul secara terus menerus sampai reli berakhir hingga salah satu pemain tidak bisa dan sulit untuk memukul untuk mengembalikan bola kedinding depan.²⁰

3. Pelanggaran Bermain Squash

Beberapa hal terjadinya pelanggaran yang akan mendapatkan poin pada saat bermain squash:

²⁰Medlycott James, *Squash Panduan Teknik Berlatih* (Jakarta: PT Dian Rakyat, 1988), h. 64

1. Tidak boleh memukul bola dua kali dalam mengarahkan kedinding depan.²¹
2. *Nick* ini adalah pertemuan antara dua dinding atau antara dinding dan lantai di mana bola mati segera.²²

3. T-posisi

T-posisi ini adalah area di persimpangan garis pendek dan garis tengah yang berdekatan dengan kotak box yang terdapat dilantai lapangan.²³

4. *Let*

Let yaitu sebuah pelanggaran yang terjadi Ketika satu pemain mengganggu dan mempersempit ruang gerak ayunan raket pemain lain ketika pemain tersebut akan memukul bola, apabila hal itu terjadi dalam permainan squash maka pemain yang mendapat *let* mengulang servis kembali dan itu tidak dihitung sebagai point.²⁴

5. *Stroke*

Stroke yaitu sebuah pelanggaran didalam permainan squash atau sebuah panggilan yang dibuat oleh wasit ketika seorang pemain mengganggu laju gerakan bola atau dengan langkah tidak jelas yang menutup lajunya bola ketika salah satu pemain yang berusaha untuk

²¹ *Op. Chit*, hh. 63

²² *Ibid*, hh. 64

²³ John Dawkins, Graham Richardson, *Log. Chit*, h. 146

²⁴ *Op. Chit*, hh. 144

memukul bola. Pemain yang mendapatkan stroke adalah akan diberikan poin dan memenangkan permainan tersebut.²⁵

6. *Doubel* (Dua Kali Memantul)

Doubel (Dua Kali Memantul) adalah ketika bola memantul lebih dari sekali pada lantai sebelum dipukul oleh pemain.²⁶

7. *Down* (Bawah)

Down yaitu Ketika bola yang dipukul oleh pemain menyentuh kaleng yang terdapat dibagian bawah dinding depan lapangan.²⁷

4. *Scoring Squash*

1. *Scoring British*

Untuk *Scoring british*, *scoring* atau cara perhitungan pertandingan yang biasa dipakai dalam pertandingan nasional atau internasional. *Scoring british* yang memiliki dengan sistem *best of 5 (five) game* yaitu tiga poin yang terbaik dari lima set pada pertandingan. Sekor pada setiap set pertandingannya yaitu sampai 15 poin.²⁸

2. *Scoring Amerika*

Untuk Game *Scoring Amerika*, cara perhitungan pertandingan yang biasa dan sering dipakai dalam pertandingan nasional dan internasional karena cara perhitungan ini cepat dalam sistem pertandingan, *scoring*

²⁵Medlycott James, hh. 64

²⁶*Op. Chit*, hh. 63

²⁷*Op. Chit*, hh. 144

²⁸<http://squash-indonesia.blogspot.com, cara-bermain-squash.html>. (14-06-2011/15:45)

amerika yang memiliki sistem tiga set yang terbaik dan lima set yang terbaik. Skor dalam setiap set pertandingannya yaitu 11 poin. Apa bila terjadi 10 poin yang sama dalam set pertandingan maka perhitungan skor ditambah 2 poin untuk mengetahui pemenang dalam set tersebut.²⁹

B. Kerangka Berpikir

Squash merupakan permainan yang menyenangkan, terdiri dari gerakan cepat, dinamis, dan memerlukan usaha yang stabil. Walau taktik merupakan faktor penting, pada dasarnya olahraga squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan.

Bermain squash secara rutin bermanfaat untuk mencapai tingkat kesehatan seseorang dan memberikan nilai positif untuk jasmani dan rohani. Selain itu pula olahraga squash memberikan kesenangan, dan memberi kesempatan untuk mencapai prestasi sebagai atlet baik atlet liga amatir, profesional bahkan atlet nasional sekalipun.

Perkembangan olahraga squash yang mengalami pasang surut di Indonesia dikarenakan kurangnya sosialisasi pada masyarakat umum dan pelajar, sehingga minat pelajar saat ini sangatlah sedikit bahkan pelajar sendiri tidak banyak mengetahui apakah olahraga squash itu. Tindakan seseorang dalam sebuah aktivitas berhubungan dengan minat, Karena minat merupakan suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu

²⁹<http://squash-indonesia.blogspot.com, cara-bermain-squash.html>. (14-06-2011/15:45)

perbuatan atau kegiatan tertentu, sehingga minat pada tiap individu akan berbeda dan bervariasi dalam usaha dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Komponen minat yang mengacu pada uraian para ahli yaitu (1). Keinginan, dengan adanya keinginan atau kemauan individu terhadap sesuatu. (2). Rasa senang, minat akan timbul apabila seseorang itu sudah merasakan suka dan senang terhadap sesuatu. (3) Perhatian, minat terhadap suatu objek tertentu akan timbul apabila individu tersebut sudah memusatkan perhatian atau meningkatkan aktivitas mental atau kegiatannya pada objek tersebut. (4). Sikap, sikap individu terhadap suatu objek atau kegiatan menjadi dasar individu mengambil keputusan. (5) Motivasi, adanya motif yang mendorong individu dari luar maupun dari dalam diri untuk melakukan sesuatu. (6). Prestasi, jika individu dengan kebutuhan prestasi yang cukup besar maka akan mempersiapkan sesuatu kekhususan sebagai konsekuensi dari keputusan yang telah diambilnya. (7) Penghargaan, penghargaan yang diberikan orang lain baik orang tua, masyarakat ataupun negara terhadap individu akan memacu minat individu terhadap aktivitas yang dilakukannya. (8). Dukungan, besar kecilnya dukungan dari lingkungan individu baik dari orang tua, sekolah maupun masyarakat akan mempengaruhi minat individu terhadap aktivitas yang dilakukannya.

Dengan adanya minat tersebut maka siswa akan termotivasi untuk menyalurkan keinginan atau bakat yang mereka miliki untuk mengikuti olahraga squash. Karena besar kecilnya siswa tertarik mengikuti olahraga

squash sangat dipengaruhi oleh minat siswa itu sendiri. Setelah mereka mengenal dan menekuni serta berlatih olahraga squash diharapkan akan muncul bibit-bibit atlet masa depan yang benar-benar berminat terhadap olahraga squash. Seperti yang kita ketahui pembinaan yang terlambat akan sia-sia karena hasil yang di capaikan tidak begitu memuaskan walaupun di dukung oleh sarana yang memadai.

Berdasarkan uraian yang telah di temukan maka peneliti akan menyusun indikator-indikator untuk mengetahui besar kecilnya minat. Kemudian dari indikator akan dikembangkan menjadi kisi-kisi soal yang dapat menjadi dasar membuat pernyataan yang akan diajukan responden yaitu bagaimana minat siswa SMA Negeri 35 Jakarta kelas XI pada cabang olahraga squash.