

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Karena pertumbuhan dan perkembangan zaman, banyak olahraga yang tersebar di dunia. Saat ini olahraga bukan hanya sebagai ajang hiburan namun sudah menjadi ajang bersaing untuk mendapatkan prestasi terutama cabang olahraga *Pickleball*.

Irvan, Asyhari, dan Sufitriyanto menyatakan bahwa “olahraga ini kini sudah berkembang di negara Eropa, sementara di Asia masih belum berkembang, Indonesia adalah negara ke 7 (tujuh) yang mengenal cabang olahraga ini”. (Irvan et al., 2021, h.935). Walaupun tergolong olahraga baru di Indonesia, *Pickleball* sangat berpotensi berkembang lebih cepat di Indonesia karena melihat dari sarana dan prasarana yang sangat sederhana. *Pickleball* juga merupakan olahraga gabungan dari Tenis, tenis meja dan bulutangkis.

Untuk mendapatkan prestasi maksimal seorang atlet *Pickleball* banyak aspek yang harus dipersiapkan seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat aspek tersebut saling terkait sehingga atlet dituntut memiliki empat aspek tersebut didalam diri.

Untuk mencapai empat aspek yang harus dimiliki atlet, pelatih dapat meningkatkan kemampuan atlet dengan cara membuat latihan yang inovatif dan bervariasi. Tirtawijaya menyatakan bahwa “proses latihan dewasa ini

tidak bisa hanya mengandalkan pengalaman saja, namun harus juga memahami teori dan prinsip-prinsip latihan serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi”. (Tirtawijaya, 2012, hal.98).

Merujuk pada *Pickleball* merupakan olahraga baru sehingga media latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga belum banyak ditemukan, khususnya di KOP *Pickleball* UNJ. Sebagai contoh, belum adanya media untuk meningkatkan kecepatan reaksi dalam olahraga *Pickleball* sehingga pelatih hanya menggunakan *cone* atau *marker* tanpa adanya variasi ataupun inovasi sehingga latihan yang diberikan monoton. Selain itu peneliti juga belum menemukan adanya modifikasi *cone* dengan cahaya dan diberikan sensor pada cabang olahraga *Pickleball*.

Berdasarkan pengamatan diatas peneliti bermaksud untuk mengembangkan media latihan kecepatan reaksi altet *Pickleball* UNJ dengan teknologi dengan harapan dapat membantu permasalahan yang ada pada atlet atau pelatih berupa variasi latihan dalam mencapai dan menjaga kemampuan terbaiknya khususnya pada komponen biomotor kecepatan reaksi.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti temukan, maka penelitian ini terfokus pada Pengembangan Media Latihan Kecepatan Reaksi dengan *Light Reaction* Pada Altet *Pickleball* UNJ. Peneliti bermaksud menjadikan pengembangan media latihan kecepatan reaksi dengan *light reaction* pada altet *Pickleball* UNJ dapat berguna untuk atlet dalam menjaga atau meningkatkan kemampuan terbaik pada komponen biomotor kecepatan

reaksi. Dan dapat bermanfaat bagi pelatih sebagai bahan evaluasi, inovasi, dan variasi dalam menyusun materi latihan.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah dijelaskan, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana pengembangan media latihan kecepatan reaksi dengan *light reaction* pada altet *Pickleball* UNJ?

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literasi yang telah ada dibidang olahraga khususnya cabang olahraga *Pickleball*. Dan dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum tentang media latihan kecepatan reaksi dengan teknologi. Maupun seluruh anggota cabang olahraga *Pickleball* khususnya KOP *Pickleball* UNJ.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perguruan tinggi, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi terkait media latihan dalam olahraga *Pickleball*
- b. Bagi mahasiswa, peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa dalam mengembangkan kualitas diri di cabang olahraga *Pickleball*, serta menjadikan latihan *Pickleball* di klub olahraga Universitas Negeri Jakarta lebih menarik dan variatif.