

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang.

Silvia mendefinisikan olahraga sebagai berikut:

“Olahraga juga adalah kegiatan yang bisa untuk dilakukan di mana pun dan oleh siapa pun sesuai waktu yang kita punya, baik itu dilakukan pada pagi, siang maupun malam sesuai keinginan. Kesehatan pada tubuh kita sangatlah penting maka dari itu diri kitalah yang harus bertanggung jawab atas Kesehatan”. (Silvia Damayanti, 2021, h.3).

Salah satu olahraga yang bisa dilakukan di mana pun dan oleh siapapun yaitu olahraga *Pickleball*, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan dapat juga dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

*Pickleball* adalah olahraga yang masih terbilang baru di Indonesia, maka dari itu masih banyak beberapa kekurangan atau kendala yang dirasakan oleh masyarakat yang bermain *Pickleball* salah satunya adalah referensi tempat pembelian alat bermain *Pickleball* yang memang resmi ataupun bisa digunakan untuk pertandingan resmi *Pickleball*. Di sisi lain *Pickleball*

juga memiliki banyak keunggulan dan kemajuan yaitu dimulai dari harga yang terjangkau dan sudah tersebar di hampir 28 provinsi di Indonesia.

Mary menyatakan sejarah *Pickleball*:

“Sejarah *Pickleball* diawali dari 3 orang dari Amerika Serikat bernama Joel Pritchard, Bill Bell, dan Barney McCallum di pulau Bainbridge dekat Seattle Washington. Pada saat itu mereka sedang berlibur di pulau Bainbridge dan disaat mereka sedang merasakan kejenuhan disitulah muncul ide sehingga itu menjadikan awal mula olahraga *Pickleball*”. (mary littlewood, 2014, h. 2)

Ketika itu Pritchard dan McCallum memainkan sebuah bola dengan patahan dayung, mereka memainkan bola itu dengan cara memukul secara bergantian dan berhadapan. Pada saat mereka bermain di situ ada seekor anjing milik McCallum yang bernama Pickles, dia tiba-tiba mengejar bola yang sedang dimainkan lalu mengembalikan bola tersebut kepada McCallum dan dari situlah McCallum mempunyai ide untuk menamakan permainan itu menjadi *Pickleball*.

Perkembangan *Pickleball* di Indonesia mulai diperkenalkan pada tanggal 18 april 2019 yang disosialisasikan pertama kali oleh Susilo dosen FIK Universitas Negeri Jakarta Bersama Jeff Vanhoutten berasal dari Negara Inggris, sosialisasi pertama kali bertempat di Hall A Kampus FIK UNJ. IPF (*Indonesia Pickleball Federation*) adalah nama induk organisasi dari cabang olahraga *Pickleball* ini sudah mulai menata beberapa hal yang berkaitan dengan kemajuan *Pickleball* di Indonesia, salah satunya adalah membuat aturan resmi yang mengadopsi peraturan yang baku dari Federation Internasional atau (United State Of America *Pickleball* Association) USAPA dan Indonesia sendiri sudah mulai membuat acara

pertandingan tingkat daerah maupun nasional hingga saat ini. Acara nasional pertama kali diselenggarakan di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 19-21 maret 2021 yang dihadiri oleh beberapa atlet dari tiap-tiap provinsi di Indonesia dan acara lainnya yang sudah terselenggara hingga saat ini dari tingkat daerah, nasional dan internasional.

Melihat situasi pertandingan yang sudah banyak terlaksana di Indonesia artinya persaingan antar atlet semakin sengit, di mana atlet harus menyiapkan beberapa aspek penting sebagai Atlet untuk bisa memenangkan pertandingan, mulai dari teknik, fisik, taktik dan mental. Dengan menyiapkan beberapa aspek tersebut atlet bisa lebih siap ketika menghadapi pertandingan-pertandingan yang membawa nama kampus atau nama provinsi dari Atlet tersebut. Beberapa aspek penting tersebut bisa disiapkan secara baik dengan adanya sesi latihan yang terprogram dengan baik.

*Pickleball* sendiri memiliki teknik dasar antara lain *dink*, *dropsot*, *drive*, *lob* dan *volley*. Atlet *Pickleball* harus menguasai teknik dasar tersebut karena semua teknik sangat membantu atlet didalam pertandingan. Ketika pertandingan pukulan *volley* sering terjadi didalam pertandingan, pukulan *volley* sendiri adalah bentuk pukulan untuk melakukan serangan kepada lawan—dimana ketika melakukan pukulan *volley* pemain melakukan pergerakan berlari kearah depan garis *non volley zone*. Jika pemain melakukan pukulan *volley* dan ada gerakan lanjutan menginjak atau menyentuh area *non volley zone* maka pemain tersebut akan dikenakan *foul*. Untuk melakukan pukulaan *volley* pemain harus ditunjang dengan

keseimbangan yang baik untuk mengupayakan tidak ada gerakan lanjutan yang mengakibatkan *foul*.

Melihat dari situasi pertandingan yang sudah di ikuti antara lain: Kejuaraan Nasional CS Pro 2021, Kejuaraan Nasional Rektor Cup Pickleball UNESA 2021, Kejuaraan Nasional Antar Mahasiswa 2021, Kejuaraan Pickleball Se-jabodetabek 2022, World Cup Championship 2022. tim Klub Olahraga Prestasi *Pickleball* UNJ masih banyaknya gerakan lanjutan ketika melakukan pukulan *volley* hal tersebut terjadi karena kurang stabilnya keseimbangan dari tiap-tiap mahasiswa UNJ, dari kurangnya keseimbangan ketika melakukan pukulan *volley* nantinya akan merugikan poin untuk tim ketika dipertandingan.

Untuk tetap mempertahankan keseimbangan ketika melakukan pukulan *volley* pada saat bertanding ada banyak variasi latihan keseimbangan yang bisa di aplikasikan dalam cabang olahraga *Pickleball*. Latihan bisa berupa *static balance* atau *dynamic balance*. Dengan banyaknya jenis latihan keseimbangan kita bisa mengambil beberapa latihan keseimbangan yaitu *Standing Tree Pose*, *single leg deadlift*, *Bosu ball Squat*, dan *Standing Crunch With Under The Leg Clap* dengan variasi atau alat bantu yang bisa kita jumpai yang bernama *Bosu ball*.

Alat *Bosu ball* merupakan salah satu alat bantu latihan keseimbangan yang sangat sederhana dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas atau bisa dilakukan di mana saja karena model dari alat tersebut yang dibuat tidak terlalu besar yang berarti bisa digunakan di ruangan yang

tidak terlalu luas dan alat *Bosu ball* bisa sangat efektif digunakan untuk melatih atau mengontrol pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Alat bantu *Bosu ball* ini bisa menjadi alat yang digunakan untuk memvariasikan latihan keseimbangan yang bertujuan untuk tidak membuat Atlet merasa jenuh.

Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Pickleball* UNJ menjadi salah satu kegiatan olahraga yang berkonsentrasi pada cabang olahraga *Pickleball* dan menjadi salah satu anggota kegiatan olahraga prestasi di dalam Universitas Negeri Jakarta yang turut andil dalam perkembangan *Pickleball* di Jakarta maupun di Indonesia. Menjadi salah satu klub juga di dalam wilayah kepengurusan *Pickleball* Provinsi DKI Jakarta, Kegiatan Olahraga *Pickleball* UNJ juga selalu memperhatikan dalam perkembangan dalam olahraga *Pickleball* mulai dari segi sosialisasi atau edukasi pengenalan olahraga *Pickleball* kepada masyarakat hingga perkembangan prestasi dalam cabang olahraga *Pickleball*.

KOP *Pickleball* UNJ juga terus memperhatikan dalam hal sebuah prestasi pada cabang olahraga *Pickleball* guna memajukan perkembangan dan prestasinya dalam hal tersebut menjadi suatu hal yang serius bagi KOP *Pickleball* UNJ yang harus di kerjakan dengan cara mengadakan latihan. Salah satu latihan yang menjadi hal yang terpenting juga dalam KOP *Pickleball* UNJ adalah latihan fisik dan salah satu komponen dari latihan fisik tersebut adalah latihan keseimbangan.

Maka dari itu penulis ingin membuat suatu penelitian yang mengangkat dari suatu hal yang harus selalu diperhatikan yang tersebut menjadi suatu judul penelitian “Pengaruh Latihan *Bosu ball* terhadap pukulan *volley* Atlet *Pickleball* UNJ”.

#### **B. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa permasalahan tersebut :

1. Kurang maksimalnya teknik pukulan *volley* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ.
2. Kurang maksimalnya keseimbangan terhadap pukulan *volley* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ.
3. Pentingnya *Bosu ball* untuk latihan keseimbangan teknik pukulan *volley*.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka batasan masalah tersebut yang diteliti adalah pengaruh latihan keseimbangan terhadap pukulan *volley* pada Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada

sebagai berikut: Adakah pengaruh Latihan keseimbangan terhadap peningkatan pukulan *volley* pada Atlet KOP *Pickleball* UNJ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Ada beberapa kegunaan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu :

##### 1. Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pemberian latihan keseimbangan terhadap pukulan *volley* pada cabang olahraga *Pickleball* sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif untuk alat ukur atau variasi terhadap pemberian latihan kepada atlet.

##### 2. Praktis

a. Bagi KOP *Pickleball* UNJ dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada menentukan kemampuan atlet pada kegiatan ini.

b. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada fakultas serta menambah referensi dalam mengolah olahraga *Pickleball* UNJ

c. Bagi pelatih sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang diberikan terhadap atlet yang sebagai

menjadi landasan atau pegangan untuk menjalankan pembinaan.

- d. Bagi masyarakat umum sebagai referensi atau variasi tentang latihan keseimbangan terhadap pukulan *volley* dapat di aplikasikan oleh masyarakat luas.

