

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik pada tubuh manusia yang di dapat meningkatkan kemampuan suatu tubuh dalam kesehatan, ketrampilan individu atau kelompok dan untuk rekreasi juga dengan adanya olahraga yang juga memiliki peran sebagai jembatan untuk prestasi pada olahraga dengan melewati keterampilan pada satu cabang olahraga tersebut. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang di lakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang – ulang meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani (Setiawan et al., 2021). Olahraga tidak hanya sebagai sarana unuk menjaga kesehatan saja , melainkan juga sebgai ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau Negara (Akbar & Rizki, 2021).

Pickleball merupakan salah satu cabang olahraga jenis permainan yang bisa di lakukan oleh siapa saja dan dimana saja, baik di dalam ruangan maupun luar ruangan dapat juga dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan dari usia anak–anak hingga lanjut usia, dengan sarana dan prasarana yang sederhana dan sangat ekonomis, tetapi masih memiliki kendala yaitu masih sulitnya perlatan olahraga di Indonesia, dengan itu perlatan olahraga *Pickleball* itu masih harus melakukan pemesanan dari

Negara lain karena belum adanya produksi dari negeri sendiri atau Indonesia. Cabang olahraga *Pickleball* merupakan gabungan dari olahraga tennis, tennis meja dan bulu tangkis. Unsur dari ketiga olahraga tersebut dapat di temukan di olahraga *Pickleball* itu sendiri. Mulai dari ukuran net yang menyerupai milik olahraga tennis namun hanya lebih rendah di *Pickleball*, aturan pantul bola juga persis dengan tennis yaitu dengan satu kali pantulan jika lebih di anggap *foul* atau *double*, *layout* lapangan seperti ukuran lapangan bulutangkis garis luar. Dan yang terakhir menyerupai tennis meja yaitu alat pukul nya bernama *paddle* berbentuk seperti bet tennis meja namun ukurannya lebih besar dari dari bet tennis meja (A.Fontana, 2016).

Sejarah *Pickleball* di dunia juga dapat kita ketahui *Pickleball* merupakan olahraga asal dari Amerika Serikat yang di temukan oleh Joel Pritchard, It Bell dan Barney di pulau Bainbridge dekat Seattle Washington, disaat itu mereka sedang berlibur di Bainbridge dan sedang merasakan kejenuhan disitulah muncul ide sehingga menjadikan awal mula olahraga *Pickleball*. Saat pertama kali memulai permainan ini permainan *Pickleball* Pritchard dan McCallum memainkan sebuah bola *wiffle* dengan patahan dayung, mereka memainkan bola tersebut dengan cara memukul secara bergantian dan berhadapan. saat memainkan olahraga ini olahraga *Pickleball* ada seekor anjing milik McCallum yang bernama *pickle*, dengan tiba - tiba pickles mengejar bola yang dimainkan lalu mengembalikan bola

tersebut kepada McCallum, dari situlah McCallum mendapatkan ide untuk menamakan permainan itu menjadi *Pickleball*(Littlewood, 2014).

Dan sejarah *Pickleball* di Indonesia bisa ketahui pertama kali dikenalkan pada tanggal 18 April 2019 bertempat di area Universitas Negeri Jakarta oleh seorang dosen asal universitas negeri Jakarta yaitu Susilo M.Pd.,D.Ed, bersama Jeff Vanhoutten berasal dari Negara Inggris yang terus mengembangkan olahraga *Pickleball* sampai saat ini.

Dengan seiring perkembangannya olahraga pickelball di Indonesia, pickelball sudah berkembang keseluruh daerah di Indonesia yang terdapat 27 provinsi kepengurusan di setiap daerah nya mulai dari tingkat nasional, tingkat provinsi, dan tingkat daerah yang terdapat setiap klub olahraga *Pickleball*. Semakin berjalan waktu olahraga *Pickleball* juga sudah adanya wadah atau tempat untuk menunjukkan kemampuan bermain olahraga *Pickleball* dengan mengadakan nya pertandingan yang di mengadopsi peraturan yang baku sudah di buat oleh federasi internasional atau USAPA dimana pertandingan tersebut menggunakan peraturan dari federasi internasional dan di adopsi kedalam peraturan pertandingan di Indonesia maupun nasional. Pertandingan tersebut pertama di selenggarakan di Jakarta tepatnya di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 19 – 21 maret 2021 yang di jadikan kejuaraan tingkat nasional pertama kali di Indonesia, yang di hadiri oleh dari beberapa provinsi di Indonesia.

Dengan adanya pertandingan tersebut persaingan antar pemain semakin berkembang dan pesat yang semakin menunjukkan pola permainan

mereka masing-masing dengan tetap memperhatikan peraturan permainan dan tata cara pertandingan.

Dengan itu teknik, fisik taktikal maupun mental pemain *Pickleball* harus di perhatikan dengan adanya itu sangat membantu untuk perkembangan dari setiap pemain *Pickleball* dari segi teknik, fisik, taktikal dan mental menjadi satu kesatuan yang sangat penting. Melihat kebutuhan untuk menunjang suatu perkembangan suatu pemain *Pickleball* perlu adanya latihan untuk menghadapi atau untuk menuju suatu pertandingan dalam hal mempersiapkan pemain yang prima dan siap untuk menghadapi suatu pertandingan dalam segi teknik, fisik, taktik dan mental yang perlu disiapkan. Dalam suatu latihan dalam olahraga *Pickleball* latihan fisik sangat juga berpengaruh dalam penunjang kebutuhan seorang pemain *Pickleball* karena melihat dalam segi olahraga *Pickleball* juga membutuhkan fisik yang sangat prima.

Suatu latihan fisik juga memiliki beberapa komponen penunjang latihan fisik yaitu latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincihan dalam olahraga *Pickleball* semua komponen penunjang latihan fisik sangat berpengaruh dalam olahraga *Pickleball* dan komponen-komponen penunjang latihan fisik juga banyak lagi di aplikasikan kedalam kebutuhan dalam kebutuhan cabang olahraga *Pickleball*. Banyak jenis latihan daya tahan yang dapat di aplikasikan sesuai kebutuhan cabang olahraga *Pickleball* dengan adanya banyak jenis latihan daya tahan yang bisa juga menggunakan *own body weight* atau yang dikenal dengan menggunakan

beban dari tubuh, ada juga yang menggunakan alat yang bisa kita kenal dengan *weight training* dengan menggunakan alat bantu atau beban tambahan ada juga yang menggunakan mesin.

Dan tentunya kita perhatikan tujuan otot yang kita latih dalam latihan daya tahan sangat penting dan harus sangat menjadi perhatian mulai dari otot *upper body*, *middle body*, *lower body* atau yang kita dapat ketahui mulai dari otot tubuh atas, bagian tubuh tengah, dan otot bagian bawah. Dari bagian otot tubuh tersebut juga kita ketahui dapat melatih kekuatan dari bagian otot tubuh tersebut seperti halnya juga pada bagian tubuh *middle* atau *core* pada otot tubuh merupakan menjadi salah satu otot tubuh yang sangat berpengaruh dalam kebutuhan cabang olahraga *Pickleball*.

Dengan banyaknya jenis latihan daya tahan tersebut banyak juga kita bisa ambil salah satunya latihan kekuatan dengan menggunakan alat bantu yang banyak kita jumpai yang bermula dari mekanik hingga alat bantu yang sederhana seperti alat bantu latihan kekuatan yang sederhana alat suspensi. Alat suspensi merupakan salah satu alat bantu latihan daya tahan yang sederhana tidak banyak banyak menggunakan ruangan yang sangat luas dan dapat dilakukan di mana saja karena model dari alat sendiri yang didesain memakai tali yang kuat sehingga tidak banyak menggunakan ruang yang sangat luas (Uchaera, 2020). Latihan daya tahan dengan menggunakan alat bantu latihan suspensi ini bisa kita aplikasikan atau kita dapat terapkan suatu ke dalam latihan fisik lebih khususnya pada saat latihan fisik daya tahan yang dimana dapat membantu dan menambah suatu variasi

dalam latihan sehingga dapat juga menambah pengalaman dan menambah tantangan ketika saat melakukan latihan fisik khususnya latihan pada saat latihan daya tahan yang diberikan pada pemain *Pickleball*. Mengapa menggunakan alat bantu suspensi karena alat bantu ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa butuh ruang yang khusus atau butuh banyak menggunakan alat lainnya karena juga dapat menggunakan beban tubuh yang dilakukan di atas lantai yang berusaha melawan gaya gravitasi sehingga dapat dilakukan dengan mudah.

Kegiatan Olahraga Prestasi *Pickleball* UNJ menjadi salah satu kegiatan olahraga yang berkonsentrasi pada cabang olahraga *Pickleball* dan menjadi salah satu menjadi 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 dikerjakan dengan cara dengan mengadakan latihan dari segi teknik, fisik, taktik maupun mental.

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 daya tahan. dikarenakan setelah mengamati dalam saat melakukan permainan terdapat beberapa atlt yang melakukan gerakan tambahan saat di depan *non voley zone* atau di sebut dengan *kitchen* sehingga terjadi pelanggaran yang menguntungkan lawan tersebut dikarenakan posisi siap tidak sudah tidak memungkinkan setelah memukul bola masih di udara terjadi anggota tubuh yang menyentuh daerah *kitchen*. Setelah diamati kembali gerakan posisi siap dalam olahraga *Pickleball* otot tubuh *Abdominal* juga berperan sangat penting dalam posisi siap sehingga dibutuhkan daya tahan yang maksimal agar saat melaukan posisi siap setelah memukul bola tidak ada gerakan tambahan yang memasuki area *kitchen* oleh sebab itu di butuhkan daya tahan yang prima pada otot *Abdominal* untuk posisi siap kembali agar anggota tubuh tidak memasuki area *kitchen* tersebut.

Maka oleh itu penulis ingin membuat suatu penelitian yang mengangkat dari suatu hal yang harus selalu di perhatikan yang tersebut menjadi suatu judul penelitian “Pengaruh Latihan TRX Suspensi Terhadap Daya Tahan Otot *Abdominal* Pada Atlet *Pickleball* UNJ“

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan penjelasan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa permasalahan tersebut :

1. Bagaimana menerapkan latihan daya tahan otot *Abdominal* pada olahraga *Pickleball*.
2. Apakah latihan daya tahan otot *Abdominal* dapat berpengaruh dengan alat latihan TRX suspensi.
3. Apakah daya tahan kekuatan pada otot *Abdominal* dapat meningkatkan kemampuan pada atlit KOP *Pickleball* UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah tersebut yang diteliti adalah pengaruh latihan TRX suspensi terhadap daya tahan otot kekuatan abdominal pada Klub Olaharga Prestasi Universitas Negeri Jakarta. Adapun tersebut batasan adalah pemberi pengaruh latihan daya tahan otot kekuatan suspensi terhadap otot *Abdominal*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah diatas maka permasalahan penelitian tersebut dapat di rumuskan Adakah pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan suspensi terhadap daya tahan otot *Abdominal* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pemberian latihan suspensi terhadap daya tahan otot *Abdominal* pada cabang olahraga *Pickleball* sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk alat ukur atau variasi terhadap pemberian latihan kepada pemain atau 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 Keolahragaa Universitas Negeri Jakarta hasil penelitian ini di harapkan 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 atau pemain yang sebagai menjadi landasan atau pegangan untuk menjalankan pembinaan.

d. Bagi masyarakat umum sebagai referensi atau variasi tentang latihan daya tahan otot *Abdominal* dengan alat latihan suspensi sehingga dapat di aplikasikan oleh masyarakat luas