

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia setiap hari, karena dengan berolahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, tidak hanya itu dengan berolahraga secara rutin dan tepat bisa membuat manusia jadi sehat serta kokoh, baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga ialah salah satu faktor yang mempengaruhi dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama wilayah serta bangsa, baik lewat kompetisi di tingkat Nasional ataupun Internasional. Diseluruh dunia setiap negara berlomba-lomba menghasilkan prestasi dalam kejuaraan olahraga, sebab prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia Internasional. Apabila kita membicarakan persaingan lewat pertandingan yang berkaitan dengan prestasi. (Irwanto & Romas, 2019)

Banyak sekali cabang olahraga baru yang bermunculan atau yang baru di populerkan di Indonesia saat ini, salah satunya adalah *Pickleball*. *Pickleball* adalah salah satu olahraga yang cukup baru di Indonesia. Mungkin itu sebabnya masih banyak orang yang tidak begitu tahu tentang *Pickleball*. *Pickleball* adalah olahraga bola padel (mirip dengan olahraga raket) yang menggabungkan unsur tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Dua atau empat pemain menggunakan dayung padat yang terbuat dari kayu atau bahan komposit untuk memukul bola polimer berlubang, dengan 26-40 lubang bundar melewati jaring.

Olahraga ini dimainkan pada tahun 1965 oleh 3 orang dari Amerika Serikat yang 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 yang menjadikan awal mula olahraga *Pickleball*. Saat 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 disitu 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*.

Pickleball masuk ke Indonesia pada tahun 2019 yang dibawa oleh Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yaitu Bapak Susilo M.Pd., D.Ed. bersama dengan temannya Jeff Van Der Hulst yang berasal dari Inggris. Pada tanggal 14 April 2019 *Pickleball* pertama kali disosialisasikan di Hall A kampus FIO UNJ dan dihadiri oleh para mahasiswa FIO UNJ. Sosialisasi ini membuahkan hasil dengan antusias luar biasa dari mahasiswa yang terbukti sampai sekarang semakin banyak mahasiswa yang menggeluti olahraga *Pickleball*. Setelah diadakan sosialisasi di FIO UNJ, sosialisasi dilanjutkan ke sekolah-sekolah disekitar kampus khususnya di Jakarta Timur. Sosialisasi pertama yang dilakukan yaitu ke sekolah SMPN 90 lalu dilanjutkan ke sekolah-sekolah lainya seperti SMPN 99, 74, 275 dan Labschool. Hasil dari sosialisasi tersebut menjadikan terbentuknya kejuaraan *Pickleball* pertama tingkat pelajar dan mahasiswa Se-Jakarta.

Sudah banyak pertandingan *Pickleball* yang di selenggarakan di Indonesia, mulai dari tingkat daerah, provinsi, bahkan sampai tingkat Nasional. Ajang ini sebagai salah satu sarana untuk mempererat tali persaudaraan antar atlet *Pickleball* seluruh Indonesia. Dengan banyaknya kejuaraan yang di selenggarakan dari berbagai daerah atau provinsi, kita sebagai pelatih harus menambah porsi latihan dan meningkatkan latihan teknik dasar

dalam permainan *Pickleball*, salah satu teknik dasar dalam permainan *Pickleball* adalah *dink*.

Pukulan *dink* merupakan salah satu teknik dasar dari permainan *Pickleball*, setiap atlet *Pickleball* harus menguasai teknik dasar dari pukulan *dink* karena teknik dasar pukulan *dink* adalah teknik yang paling mendasar dalam permainan *Pickleball*. Banyak sekali variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kualitas pukulan *dink* dalam permainan *Pickleball*, pukulan *dink* salah satu teknik dasar pukulan dari beberapa teknik pukulan dalam permainan *Pickleball*.

Banyak sekali atlet atau pemain yang salah ketika melakukan pukulan *dink* saat berlatih atau pada saat pertandingan, sehingga mereka terkadang sering kali bolanya nyangkut atau tidak sampai ke net pada saat melakukan pukulan *dink*, atau tidak bisa mengembalikan bola pada saat lawan melakukan pukulan *dink*.

Salah satu penyebab gagalnya melakukan pukulan *dink* adalah posisi tubuh yang salah pada saat melakukan pukulan *dink*, seharusnya ketika melakukan pukulan *dink* posisi tubuh harus membungkuk atau sedikit jongkok agar pada saat musuh memberikan bola posisi kita sejajar dengan net, karena tinggi net yang sedikit rendah ketika posisi kita tegap pada saat bola datang kita akan susah untuk memukul dengan pukulan *dink*, salah satu variasi latihan untuk meningkatkan kualitas pukulan *dink* adalah dengan melakukan gerakan *squat*.

Squat adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula. Pendapat Sandler (2010), untuk melakukan gerakan *squat* harus memiliki kekuatan dasar yang tepat, bagi atlet atau pemain yang memiliki kekuatan dasar dan kelentukan yang buruk, dianjurkan melakukan gerakan *squat* tanpa menggunakan beban terlebih dahulu. Gerakan *Squat*

termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban (Saudini & Sulistyorini, 2017)

Menurut Fahey dalam Saudini & Sulistyorini (2005), latihan beban atau *weight training* dan *plyometric* merupakan metode latihan yang cukup baik untuk membangun otot daripada metode yang lain, membangun kekuatan otot itu sangat penting bagi non-atlet maupun atlet dari berbagai cabang olahraga, berlatih secara keras untuk memperkuat otot berarti juga menjaga agar terhindar dari cedera saat melakukan olahraga. Supaya terhindar dari cedera saat melakukan latihan beban atau *weight training*, perlu adanya program latihan yang sistematis yang dapat menunjukkan besarnya beban yang harus dilakukan pada saat latihan (Saudini & Sulistyorini, 2017)

Sejalan dengan latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *squat* terhadap keberhasilan pukulan *dink* pada KOP *Pickleball* UNJ, yang dimana nantinya sebagai bahan acuan untuk para pelatih dalam meningkatkan perfoma dan prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana cara melatih atlet *Pickleball* UNJ agar meningkatkan kualitas pukulan *dink*?
2. Bagaimana jika atlet tidak di latih teknik dasar pukulan *dink*?
3. Apa yang di dapat jika atlet *Pickleball* UNJ menguasai teknik dasar pukulan *dink*?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan pada masalah dilakukan agar dapat fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dibatasi pada "Pengaruh latihan *squat* terhadap keberhasilan pukulan *dink* pada KOP *Pickleball* UNJ".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui "Pengaruh latihan *squat* terhadap keberhasilan pukulan *dink* pada KOP *Pickleball* UNJ".

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat sebagai berikut :

4. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet-atlet *Pickleball* di Universitas Negeri Jakarta dan Indonesia, khususnya pada aspek teknik dasar pukulan *dink* pada atlet.
5. Membantu upaya memajukan prestasi atlet-atlet *Pickleball* di tingkat Nasional maupun Internasional.
6. Dapat dijadikan sebagai masukan para atlet maupun pelatih dalam meningkatkan kualitas teknik dasar dalam pukulan *dink*.