

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pickleball adalah olahraga yang dimainkan dengan semacam perlengkapan pemukul serta memakai bola spesial yang dimainkan diatas lapangan berdimensi lebar 20 kaki, dan panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. Pickleball termasuk kedalam olahraga permainan, yang dapat dimainkan oleh dua orang (*single*) maupun empat orang (*double*) dalam sebuah lapangan yang berukuran panjang 13,41 m dan memiliki lebar 6,10 m dan sebuah net dengan tinggi 91 cm, dan menggunakan alat pukul yang biasa disebut dengan paddle dan sebuah bola.

Pickleball masuk keindonesia pada tahun 2019 di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang dibawakan oleh dosen FIK UNJ bernama Susilo M.Pd., D.Ed bersama temanya Jeff Vanhoutten yang berasal dari Inggris. Pada tanggal 18 April 2019 *pickleball* pertama kali disosialisasikan di Hall A kampus FIK UNJ dan diikuti oleh para mahasiswa FIK UNJ. Sosialisasi itu membuahkan hasil dengan antusias luar biasa dari mahasiswa yang terbukti sampai sekarang semakin banyak mahasiswa yang menggeluti olahraga *pickleball*. Setelah diadakanya sosialisasi itu maka 3 terbentuklah ide-ide untuk melanjutkan pengenalan olahraga *pickleball* seluas-luasnya dimulai dari sosialisasi ke sekolah-sekolah disekitar kampus khususnya di Jakarta Timur. Sosialisasi pertama yang dilakukan kesekolah yaitu ke 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.

Pickleball berkembang begitu pesat, saat ini sudah terbentuk 23 pengprov resmi berdiri. Walaupun mayoritas saat ini yang disosialisasikan kebanyakan berasal dari kalangan para guru, namun tidak menutup kemungkinan jika nanti pandemi sudah berakhir dan anak sekolah kembali masuk ke sekolah seperti biasa maka penulis mempunyai keyakinan lebih bahwa *pickleball* akan lebih cepat menyebar luas dan tentunya dapat dimainkan di seluruh sekolah.

Setelah berjalan satu tahun melakukan sosialisasi dan kegiatan kegiatan bertema *pickleball*, maka berdirilah secara resmi pengurus besar olahraga *pickleball* di Indonesia pada tanggal 23 November 2020 yang diresmikan dikampus UNESA Surabaya. Ketua pengurus besar pertama olahraga *pickleball* di Indonesia yang terpilih adalah seorang rektor dari kampus UNESA yaitu Prof. Nurhasan.

Saat ini *pickleball* di tanah air masih dalam tahap pengembangan yang diharapkan dalam waktu dekat olahraga ini bisa menyebar luas keseluruh daerah di Indonesia. Sosialisasi dan kejuaraan yang terus digelar demi mengundang banyak orang agar tertarik untuk mencoba olahraga *pickleball*. *Pickleball* pada awalnya didominasi oleh mahasiswa FIK UNJ karena memang pada saat pertama *pickleball* datang ke Indonesia melalui kampus FIK UNJ.

Mahasiswa FIK UNJ turut membantu mengembangkan olahraga *pickleball* di Indonesia hingga saat ini memiliki antusias yang luar biasa. akhirnya kejuaraan nasional pertama *pickleball* di Indonesia yang dilaksanakan pada tanggal 19-21 Maret 2021 di kampus FIK UNJ, kejuaraan tersebut bernama **“CS PRO NATIONAL CHAMPIONSHIP”**. Kejuaraan nasional kedua dilaksanakan pada tanggal 28-30 Mei 2021 di kampus FIK UNESA, kejuaraan tersebut bernama “Piala Rektor UNESA National Championship”. Disamping kejuaraan nasional yang setiap tahun berlangsung beberapa kali dilaksanakan dan setiap wilayah di pengprov masing masing juga sering mengadakan setiap bulan beberapa kejuaraan.

Sehingga pada tahun ajaran baru 2021-2022 *Pickleball* sudah menjadi mata kuliah di FIK UNJ dan sudah menjadi KOP resmi. 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.

Dari beberapa kali mengikuti kejuaraan nasional maupun daerah penulis memperhatikan dan menganalisis setiap permainan atlet KOP Pickleball FIK UNJ itu sendiri. Atlet KOP Pickleball FIK UNJ masih kurang baik dalam daya tahan otot lengan baik dalam mengikuti pertandingan dengan intansitas yang tinggi dan dalam waktu yang lama.

Dengan itu tehnik, fisik, taktik dan mental pemain harus diperhatikan dengan adanya komponen fisik tersebut sangat mebantu perkembangan dari

kualitas setiap pemain *pickleball* dari segi Teknik, fisik, taktik, maupun mental menjadi satu kesatuan yang sangat penting .

Kebutuhan tersebut menjadi penunjang untuk pengembangan kualitas pemain adanya latihan untuk mempersiapkan pemain untuk menuju pertandingan, dalam hal mempersiapkan pemain yang prima dan siap untuk menghadapi suatu pertandingan, latihan teknik, fisik, taktik dan mental harus dipersiapkan.

Pada permainan *pickleball* daya tahan otot lengan yang baik memiliki peran penting untuk meraih kemenangan di dalam suatu pertandingan *pickleball*. Hal ini dikarenakan dalam permainan *pickleball* memerlukan latihan daya tahan lebih baik yang dapat memberikan peluang meraih poin lebih banyak bagi tim atau individu yang memiliki daya tahan otot lengan yang baik dan pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan ada berbagai cara dalam meningkatkan daya tahan otot lengan pada atlet KOP Pickleball FIK UNJ misalnya dengan Latihan menggunakan *resistance band*.

Perkembangan latihan tehnik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Tujuan tersebut dapat dicapai, maka latihan daya tahan otot lengan harus mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan. Latihan yang baik akan merefleksikan kemampuan pemain dalam bertanding, seorang atlet pickleball harus mampu menunjukkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan tehnik pada atlet KOP Pickleball FIK UNJ masih kurang dalam melakukan latihan daya tahan otot lengan secara terprogram terutama di

latihan daya tahan otot lengan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh atlet KOP Pickleball FIK UNJ maka peneliti akan melakukan penelitian Pengaruh Latihan Resistance Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Kop *Pickleball* UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Dalam latar belakang masalah di atas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut

1. Masih kurangnya latihan daya tahan otot lengan yang terprogram
2. Kurangnya latihan fisik
3. Latihan kop pickleball fik UNJ lebih mengarah ke simulasi game

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah yang diteliti adalah Pengaruh Latihan Resistance Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Kop *Pickleball* UNJ

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan *resistance band* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet kop *pickleball* UNJ.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Teoritis

- a. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pemberian latihan *resistance band* terhadap daya tahan otot lengan dalam olahraga pickleball, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk Menyusun program latihan
- b. Kedepanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan, informasi serta evaluasi untuk penelitian yang sejenis.

2. Praktis

- a. Bagi KOP Pickleball FIK UNJ, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada KOP Pickleball UNJ serta menambah referensi dalam mengelola program latihan pickleball di FIK UNJ.
- b. Bagi pelatih sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah di lakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan dan agar dalam memberi pembinaan, pembelajaran dan pelatihan lebih banyak memiliki landasan ilmiah