

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktifitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Gerak yang ada pada tubuh manusia merupakan kuantinum dari tingkatan mikro sampai tingkatan makro yaitu mulai dari tingkatan molekuler, sel, jaringan, sistem organ dan individu. Dalam pelaksanaannya, olahraga bersifat *universal* karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Menurut Riyadi yang dijelaskan oleh Mintari secara umum tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktifitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. (Mintari, n.d.).

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh. Salah satu cabang olahraga baru yang digemari di Indonesia adalah pickleball. Olahraga pickleball memang terbilang baru di Indonesia, namun seiring berjalannya waktu dari tahun 2019 hingga saat ini, olahraga pickleball mulai digemari masyarakat dan mahasiswa. Olahraga pickleball cepat diterima di semua kalangan masyarakat karena sarana dan prasarannya yang mudah dan relatif murah. Kedepannya diharapkan olahraga ini bisa membawa nama harum Indonesia dalam hal prestasi, menjadi salah satu olahraga wajib di sekolah-sekolah dan memasuki kurikulum sebagai olahraga permainan dan pendidikan. Cabang olahraga pickleball merupakan salah satu cabang olahraga baru di Indonesia. Olahraga ini ditemukan oleh 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. 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 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 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang dibawakan oleh dosen FIK UNJ bernama Susilo, M.Pd., D.Ed. bersama temannya Jeff Vanhoutten yang berasal dari Inggris, pada tanggal 18 April 2019 pickleball pertama kali di sosialisasikan 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 mengetahui olahraga pickleball. Setelah diadakannya sosialisasi itu maka terbentuklah ide-ide untuk melanjutkan pengenalan olahraga pickleball seluas-luasnya dimulai dari sosialisasi ke sekolah-sekolah di sekitar kampus khususnya di Jakarta Timur. Sosialisasi pertama yang dilakukan ke sekolah yaitu ke SMPN 90 lalu dilanjutkan ke sekolah-sekolah lainnya seperti SMPN 99, 74, 275 dan Labschool. Hasil dari sosialisasi tersebut menjadikan terbentuknya kejuaraan pickleball pertama tingkat pelajar dan mahasiswa se-Jakarta.

Mahasiswa FIK UNJ yang turut membantu mengembangkan olahraga pickleball di Indonesia hingga saat ini memiliki antusias yang luar biasa. Sampai sekarang pickleball telah berhasil meluas ke berbagai daerah hingga akhirnya kejuaraan nasional pertama pickleball di Indonesia 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”. Di samping kejuaraan nasional yang setiap tahun berlangsung beberapa kali dilaksanakan dan setiap wilayah di

pengprov masing-masing juga sering mengadakan setiap beberapa bulan kejuaraan daerah.

Dari beberapa kali mengikuti kejuaraan nasional maupun daerah penulis memperhatikan atau menganalisis setiap permainan atlet KOP Pickleball FIK UNJ itu sendiri. Atlet KOP Pickleball FIK UNJ masih banyak yang fisiknya kurang baik untuk melakukan pertandingan atau kejuaraan pickleball dengan intensitas yang tinggi dan dalam waktu yang lama.

Pada permainan pickleball juga memiliki resiko cedera apabila dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, kekuatan otot *hamstring* memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan pickleball. Hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan pickleball yang sering jongkok atau posisi kaki kuda-kuda dan intens bergerak saat melakukan teknik pukulan *dink*, dimana tim atau individu yang memiliki kekuatan otot lebih baik dapat melakukan pergerakan yang lebih banyak atau sering dan memiliki peluang meraih poin lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan.

Menurut Ebben yang dijelaskan oleh Mintari bahwa sekitar 15% sampai 12% atlet mengalami *strain* pada otot *hamstring* yang disebabkan karena kurangnya latihan atau karena latihan yang tidak proporsional, padahal kekuatan otot *hamstring* sangat penting untuk memastikan keseimbangan otot *hamstring* *guadriceps* agar mencegah *strain* pada otot *hamstring* (Mintari, n.d.).

Selain *hamstring strain*, otot *hamstring* juga menjadi bagian dari *etiologic anterior cruciatum ligament (ACL)* cedera, kekuatan otot *hamstring* juga bertujuan menstabilkan lutut dan membantu ACL dalam menjaga stabilitas sendi. Ada berbagai macam jenis latihan untuk meningkatkan otot *hamstring* pada atlet pickleball KOP Pickleball FIK UNJ misalnya dengan latihan *TRX Suspension*.

Perkembangan fisik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Tujuan tersebut dapat dicapai, maka latihan fisik harus mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan, apabila program latihan yang baik akan merefleksikan kemampuan pemain dalam bertanding. Seorang atlet pickleball harus mampu menunjukkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Atlet KOP Pickleball FIK UNJ masih kurangnya latihan fisik secara terprogram terutama di latihan fisik berupa latihan penguatan otot (*Strengthening Exercises*). Untuk itu, dengan memperhatikan atlet KOP Pickleball FIK UNJ yang sering mengikuti kejuaraan dan ada beberapa atlet yang cedera atau kram pada bagian otot *hamstring*, maka perlu diadakan penelitian tentang hal ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih kurang jelasnya program latihan yang diberikan untuk atlet KOP Pickleball FIK UNJ.
2. Program latihan fisik kurang berjalan dengan baik.

3. Latihan tidak terfokus di penguatan otot-otot *lower body* pada atlet KOP Pickleball FIK UNJ.
4. Latihan KOP Pickleball FIK UNJ lebih banyak ke arah *game situation*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah yang diteliti adalah Pengaruh Latihan *TRX Suspensi* Terhadap Kekuatan Otot *Hamstring* Pada Klub Olahraga Prestasi Pickleball Universitas Negeri Jakarta. Adapun Batasan tersebut adalah pemberian latihan *TRX Suspensi* terhadap kekuatan otot *hamstring*.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Adakah pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan *TRX Suspensi* terhadap kekutan otot *hamstring* pada atlet KOP Pickleball UNJ?

## E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

### 1. Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pemberian latihan *TRX Suspensi* terhadap kekuatan otot *hamstring* di dalam olahraga pickleball, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan fisik kepada pemain/atlet.

### 2. Praktis

- a. Bagi KOP Pickleball UNJ dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran.
- b. Bagi FIK UNJ, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada fakultas serta menambah referensi dalam mengelola olahraga pickleball di FIK UNJ.
- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan dan agar dalam memberi pembinaan, pelajaran dan pelatihan lebih banyak memiliki landasan ilmiah.