

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Telah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia setiap hari, dengan berolahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, tidak hanya itu dengan dilakukannya secara rutin dan tepat olahraga bisa membuat manusia menjadi sehat serta kokoh, secara jasmani maupun rohani. Dengan berolahraga juga dapat membuat sesuatu menjadi lebih dikenal banyak orang seperti negara yang menjuarai salah satu cabang olahraga maka negara tersebut akan lebih dikenal oleh orang diluar sana, bukan hanya negara tetapi wilayah kecil di dalam negara dapat lebih dikenal hanya karena prestasi olahraga, baik dengan kompetisi di tingkat nasional ataupun internasional. Diseluruh dunia setiap bangsanya berlomba untuk menghasilkan prestasi dalam aktivitas olahraga, dengan begitu citra bangsa dapat meningkat di dunia internasional.

Olahraga *pickleball* memang masih terbilang baru di kalangan masyarakat dan mahasiswa Indonesia, dengan seiring berjalan waktu dari tahun 2019 hingga saat ini olahraga *pickleball* mulai banyak digemari oleh masyarakat dan mahasiswa Indonesia. Olahraga *pickleball* sendiri dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat dan mahasiswa karena sarana dan prasarannya yang mudah relatif murah. Dengan digemari oleh banyak masyarakat diharapkan dapat membawa nama harum Indonesia dalam hal prestasi. (Kim et al., 2020)

Cabang olahraga ini ditemukan oleh tiga orang asal Amerika Serikat bernama Joel Pritchard, it Bell, dan Barney McCallum di pulau Bainbridge dekat Seattle Washington. Disaat itu mereka sedang berlibur di pulau Bainbridge dan sedang merasakan kejenuhan disitulah muncul ide sehingga itu menjadikan awal mula olahraga *pickleball*. Saat pertama kali memulai permainan ini Pritchard dan McCallum memainkan sebuah bola wiffle

dengan patahan dayung, mereka memainkan bola itu dengan cara memukul secara bergantian dan berhadapan. Saat Pritchard dan McCallum memainkan olahraga ini ada seekor anjing milik McCallum yang bernama Pickles, dengan tiba-tiba Pickles mengejar bola yang sedang dimainkan lalu mengembalikan bola kepada McCallum, dan dari situlah McCallum mendapatkan ide untuk menamakan permainan itu menjadi *pickleball*” (Claudia A. Fontana, 2016)”

Dengan sarana dan prasarana yang sederhana dan murah, namun masih memiliki kendala yaitu masih sulitnya membeli alat olahraga di Indonesia, dengan itu peralatan olahraga *pickleball* ini masih harus melakukan import karena belum dapat diproduksi dari dalam negeri.

Cabang olahraga ini merupakan gabungan dari olahraga tenis, tenis meja, dan bulutangkis. Unsur dari ketiga olahraga tersebut semuanya bisa ditemukan di olahraga *pickleball*. Mulai dari ukuran *net* yang menyerupai milik olahraga tenis namun hanya lebih rendah di *pickleball*, aturan pantul bola juga persis dengan tenis yaitu dengan satu kali pantulan jika lebih dianggap foul atau *double*, *layout* lapangan persis seperti ukuran lapangan bulu tangkis garis luar, dan yang terakhir menyerupai tenis meja yaitu alat pukuhnya bernama paddle berbentuk seperti bet tenis meja namun ukurannya jauh lebih besar dari bet tenis meja. (Littlewood, 2014)

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 dengan temannya yang berasal dari Inggris jeff Vanhoutten. Pada tanggal 18 April 2019 pertama kalinya *pickleball* 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 hingga saat ini semakin banyak mahasiswa yang menggeluti olahraga *pickleball*. Setelah diadakan sosialisasi tersebut maka semakin

banyaknya ide yang dibentuk untuk memperkenalkan olahraga *pickleball* kepada masyarakat luas di Indonesia. (Littlewood, 2014)

Di Indonesia juga sudah dibuat induk organisasi untuk menaungi olahraga *pickleball* ini yaitu dengan nama Indonesia *Pickleball Federation* atau biasa disebut dengan singkatan IPF, IPF sendiri sudah mulai mengatur strategi demi kemajuan *pickleball* di Indonesia, adapun salah satunya yaitu membuat aturan resmi yang didasari peraturan dari Federation International Atau United State Of America *Pickleball Association* (USAPA). Dan sudah ada beberapa event olahraga *pickleball* di Indonesia dibuat dalam tingkat daerah maupun nasional sampai saat ini. Event olahraga *pickleball* pertama kali diselenggarakan itu berada di Universitas Negeri Jakarta pada 19-21 Maret 2021 yang dihadiri oleh atlet dari tiap provinsi di Indonesia. (Littlewood, 2014)

Dengan pertandingan yang sudah banyak diadakan di Indonesia atlet juga semakin dituntut untuk terus menyiapkan performa yang matang, dengan latihan atlet dapat semakin mengasah performanya. Dengan begitu atlet juga melatih gerakan teknik mereka seperti *service, forehand, backhand, volley, ding, drive, dropshot* agar semakin baik dalam bertanding. Bila dilihat dalam permainan olahraga *pickleball* salah satu gerakan yang sering digunakan adalah gerakan *forehand drive*. Maka dari itu atlet juga harus memperbagus gerakan pukulan *forehand drive* yang atlet miliki.

Pengertian pukulan *forehand drive* sendiri yaitu saat memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang paddle menghadap ke depan, atau posisi punggung tangan yang memegang paddle menghadap ke belakang. Untuk memiliki gerakan pukulan *forehand drive* yang baik ketika bertanding dapat berlatih dengan alat bantu *Resistance Band*. Yaitu *Resistance Band* yang dikaitkan dan ditarik sesuai dengan gerakan *forehand drive*. Latihan ini sangat sederhana dan dapat dilakukan di ruang yang cukup luas. Latihan *Resistance Band* ini juga efektif untuk digunakan melatih teknik pukulan *forehand drive*. Alat latihan

Resistance Band juga dipakai untuk berlatih agar dapat melatih kekuatan dan ketepatan pada pukulan *forehand drive* itu sendiri.

Universitas Negeri Jakarta juga turut mengembangkan cabang olahraga *pickleball* ini yaitu dengan membuat Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Pickleball*, dengan membuat KOP *Pickleball* di dalam Universitas Negeri Jakarta selain bertujuan dengan mengembangkan cabang olahraga *pickleball* sendiri selalu memperhatikan agar semakin banyaknya mahasiswa yang mengenal *pickleball*, perkembangan prestasi dan edukasi pengenalan cabang olahraga *pickleball* ini sendiri. KOP *Pickleball* menjadi salah satu klub yang ada dalam kepengurusan *Pickleball* Provinsi DKI Jakarta.

KOP *pickleball* Universitas Negeri Jakarta terus memperhatikan dalam kegiatan prestasi pada cabang olahraga *pickleball* guna memajukan perkembangan dan prestasi, dengan begitu KOP *pickleball* Universitas Negeri Jakarta melakukan latihan dari segi teknik, fisik, taktik, dan mental. Salah satu latihan yang menunjang performa atlet yaitu latihan teknik.

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas dan hasil pengamatan penulis tersebut menjadi landasan penulis untuk menjadi suatu tulisan dengan judul “Pengaruh latihan *resistance band* terhadap *forehand drive* pada cabang olahraga *pickleball*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih banyak atlet KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta belum memiliki pukulan *forehand drive* dengan baik.
2. Masih kurangnya pemberian latihan *forehand drive* di KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta
3. Masih kurangnya ketepatan pukulan *forehand drive* atlet kop *pickleball* Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang ada, maka permasalahan dibatasi pada pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap *forehand drive* pada cabang olahraga *pickleball*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh yang sangat besar antara pemberian latihan pukulan *forehand drive* dengan alat *Resistance Band* pada atlet KOP *Pickleball* Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan uraikan sebagai berikut:

Secara Teoretis :

1. Dapat ditunjukkan bukti secara ilmiah mengenai hasil latihan dari *Resistance Band* pada pukulan *forehand drive* pada cabang olahraga *Pickleball*, maka dapat dijadikan salah satu variasi latihan pada atlet KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta.

Secara Praktis:

1. Bagi KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta dapat memberikan suatu ide variasi berlatih dan dapat dijadikan suatu cara untuk meningkatkan pembinaan atlet-atlet.
2. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan manfaat untuk fakultas serta menambah referensi dalam mengolah olahraga *pickleball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagi pelatih dapat dijadikan data untuk menjalankan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet sebagai dasar untuk menjalankan pembinaan.
4. Bagi masyarakat luas sebagai acuan atau variasi latihan pukulan *forehand drive* dengan alat *Resistance Band* di masyarakat luas.