

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hakikatnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia. Oleh karena itu, pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta memiliki tujuan untuk membentuk watak dan kepribadian yang memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi. Di samping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi-tingginya (Irvan, Hasbi Asyhari, Sufitriyono, 2022). Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Menurut Giriwijoyo dalam Setiyawan (2017) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan di mana pun dan oleh siapapun yaitu olahraga *Pickleball*. *Pickleball* adalah olahraga yang berasal dari Amerika yang ditemukan di Bainbridge Island, Washington, penemunya bernama

Barney McCallum dan Joel Prichard. Olahraga ini kini sudah berkembang di negara Eropa, sementara di Asia masih belum berkembang, Indonesia adalah negara ke 7 (tujuh) yang mengenal cabang olahraga ini, dan ini adalah sebuah peluang besar bagi Indonesia untuk bisa bersaing dengan negara-negara di Asia (Irvan, Hasbi Asyhari, 2021).

Permainan *pickleball* umumnya adalah olahraga untuk segala usia yang dimana permainannya sangat mudah dan lebih cepat memahaminya peraturan serta dengan lapangan yang di modifikasi dan bisa di mainkan dimana saja. *Pickleball* merupakan berolahraga yang dimainkan dengan semacam perlengkapan pemukul serta memakai bola spesial yang dimainkan di atas lapangan berdimensi lebar 20 kaki serta panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan (Primanata et al., 2021). Olahraga *pickleball* merupakan olahraga permainan yang mudah dan menyenangkan sehingga bisa dimainkan oleh orang yang tidak mempunyai dasar motorik yang baik, sehingga dari anak-anak hingga manula bisa memainkan dalam waktu yang lama. Permainan *pickleball* dengan bola yang terbuat dari karet dan berlubang sehingga laju bola lambat dan hal ini yang menyebabkan siapapun bisa memainkan tanpa mengalami kesulitan, dan dapat bermain dengan senang.

Saat ini *pickleball* di Indonesia masih dalam tahap pengembangan yang diharapkan dalam waktu dekat bisa menyebar luas ke seluruh 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) karena memang pada saat pertama *pickleball* datang ke Indonesia melalui

kampus FIK UNJ. Mahasiswa FIK UNJ yang turut membantu mengembangkan olahraga *pickleball* di Indonesia hingga saat ini memiliki antusias yang luar biasa (Dewanti & Jakarta, 2022). Sampai sekarang *pickleball* telah berhasil meluas ke berbagai daerah hingga akhirnya kejuaraan nasional pertama *pickleball* di Indonesia telah dilaksanakan pada tanggal 19-21 Maret 2021 di kampus FIK UNJ, kejuaraan tersebut bernama “*CS PRO NATIONAL CHAMPIONSHIP*”.

Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Pickleball* UNJ menjadi salah satu kegiatan olahraga yang berkonsentrasi pada cabang olahraga *pickleball* dan menjadi salah satu menjadi anggota kegiatan olahraga prestasi di UNJ yang turut andil dalam perkembangan *pickleball* di Jakarta maupun di Indonesia. Menjadi salah satu klub juga di dalam wilayah kepengurusan *Pickleball* Provinsi DKI Jakarta, KOP *pickleball* UNJ juga selalu memperhatikan dalam pengembangan 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 mengadakan latihan dari segi teknik, fisik, taktik maupun mental.

Dalam pembinaan prestasi olahraga, diperlukan adanya dukungan dari ilmu penunjang lainnya, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan yang diberikan pelatih pada atlet. Pelatih harus memiliki kemampuan mengatur segala macam porsi latihan dari fisik, teknik, taktik dan mental untuk membentuk tim yang kompak (Ermral, 2017). Dalam permainan *pickleball* dikenal berbagai

teknik dasar. Teknik dasar permainan ini adalah servis, *dink*, *dropshot*, *lob*, *volley*, *drive*, *forehand*, *backhand* (Dewanti & Jakarta, 2022). Penguasaan teknik dasar *pickleball* merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalah nya suatu tim di dalam pertandingan, di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Penguasaan teknik dasar dijadikan sebagai modal dasar yang sangat penting agar dapat mengembangkan mutu dan seni pada setiap cabang olahraga begitu juga pada olahraga *pickleball*. Seseorang yang memiliki keterampilan teknik bermain yang baik dapat mempertahankan permainannya. Derajat kematangan atlet dapat dilihat melalui penguasaan keterampilan dasar permainan yang dilakukan secara efektif, benar, dan efisien (Yuniar Evita, 2016). Dengan adanya hal tersebut dapat dikatakan bahwa keterampilan bermain dengan menguasai teknik dasar cabang olahraga *pickleball* adalah penentu untuk pencapaian prestasi. Masalah yang ditemukan di lapangan adalah atlet kurang untuk menguasai keterampilan teknik dasar terutama teknik pukulan salah satunya adalah teknik pukulan *forehand drive*.

Setelah melakukan observasi pada KOP *pickleball* UNJ, masih ada pemain yang kurang baik dalam melakukan pukulan *forehand drive* sehingga kemampuan atlet bervariasi. Ada beberapa kesalahan yang dilakukan oleh atlet *pickeball* saat melakukan pukulan *forehand drive*, yaitu: salah pada saat perkenaan bola pada *paddle* yang kurang tepat - misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, atau pada saat melakukan pukulan *forehand drive* bola sering menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *forehand drive* adalah pukulan dasar yang dapat menjadi modal awal bagi setiap

pemain untuk mendapatkan poin. Selain itu, pukulan *forehand drive* juga dilakukan untuk menyerang atau melakukan serangan kepada lawan bermain (Yulianto, 2015). Sejalan dengan pendapat tersebut keterampilan teknik pukulan yang paling dominan digunakan serta tenaganya paling kuat dalam melakukan *smash* yaitu teknik *forehand*, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan *backhand* (Wafa & Pratama, 2022).

Keterampilan teknik dasar yang baik didapatkan melalui latihan-latihan yang terprogram dan dilakukan secara intensif. Untuk menguasai keterampilan dasar pada cabang olahraga *pickeball* membutuhkan usaha yang sulit, sehingga untuk mencapai penguasaan tersebut diperlukan suatu pendekatan latihan yang benar. Seorang pelatih harus menyiapkan atlet secara terarah, teratur, dan dilatih dengan menggunakan program latihan yang benar. Adapun salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan *forehand drive* adalah latihan *squat*. Latihan *squat* memiliki banyak manfaat, seperti: memperkuat otot dan tulang, melatih kekuatan dan fleksibilitas tubuh, mengurangi risiko terkena nyeri punggung bagian bawah dan memperbaiki postur tubuh. Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* Pada KOP *Pickleball* UNJ.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa permasalahan tersebut :

1. Pentingnya Pembangunan olahraga untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.
2. Definisi olahraga dan sejarah olahraga *pickleball*.
3. Permainan dan peralatan yang digunakan pada olahraga *pickleball*
4. Sejarah perkembangan olahraga *pickleball* di Indonesia.
5. Peran KOP *pickleball* FIK UNJ dalam pengembangan olahraga *pickleball* di Indonesia.
6. Pentingnya penguasaan teknik dasar terutama teknik *forehand drive*.
7. Pengaruh latihan *squat* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka batasan masalah tersebut yang diteliti adalah pengaruh latihan *squat* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *squat* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada atlet KOP *pickleball* UNJ ?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan hingga permasalahan, dapat dilihat bahwa kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Untuk menjawab permasalahan dari penelitian ini yaitu: pengaruh latihan *squat* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada atlet KOP *pickleball* UNJ.
2. Menjadi bahan pertimbangan model latihan bagi pelatih *pickeball* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive*.
3. Menjadi masukan bagi pelatih untuk memperhatikan komponen-komponen fisik untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive*.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada fakultas serta menambah referensi dalam mengolah olahraga *Pickleball* UNJ.

