

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan olahraga telah berkembang pesat, baik di tingkat publik maupun global. Dengan melihat kemajuan olahraga yang tidak dapat disangkal cepat, otoritas publik terus memimpin pelatihan dan peningkatan permainan yang penting bagi upaya untuk bekerja pada kepuasan pribadi masyarakat Indonesia. Di Indonesia, permainan pickleball berkembang secara bertahap, terlihat dari jumlah klub atau pelatihan pickleball di sekitarnya. Dan dapat dikategorikan dalam olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk mencapai hal tersebut, seorang pemain atau atlet harus memiliki kondisi teknik dan fisik yang bagus.

Pemain yang ingin berprestasi dalam olahraga harus memiliki keterampilan teknik yang tinggi. Agar dapat bermain dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi atlet pickleball pemula keterampilan dasar dalam permainan pickleball harus dikuasai, adapun salah satunya pukulan *forehand drive*. *Forehand drive* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan dalam sebuah permainan. Seseorang yang memiliki pukulan *forehand drive* yang baik dimungkinkan dapat memegang kendali dalam permainan dan juga dapat mempertahankan bola bahkan bisa memenangkan suatu permainan. Menurut Giriwijoyo, S.S.Y. dan Sidik, Z.D. (2010:318), “Ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan/atau hasil gerakan”. Sebagaimana dijelaskan pula oleh (Imanudin, 2008), “Kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam pencapaian prestasi tinggi, atlet yang memiliki kondisi yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan”.

Adanya teknik dan kondisi fisik yang bagus dimiliki atlet maka atlet tersebut mampu mencapai prestasi yang lebih tinggi. Terdapat empat komponen kondisi fisik dasar, yaitu: fleksibilitas, kecepatan (aksi-reaksi), kekuatan, dan daya

tahan. Menurut (Ismaryati, 2011) kekuatan atau yang biasa disebut *strenght* yaitu : Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Semakin besar usaha yang dilakukan semakin besar pula kekuatan keterampilan yang dimilikinya dan kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan dapat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus. Kemampuan otot dapat merangsang ketepatan dan kecermatan gerakan hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik. Koordinasi melibatkan peran mata, tangan, dan kaki yang digerakan secara bersama-sama. Seperti yang dijelaskan oleh Saputra, M. dan Badruzaman. (2010), “Koordinasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam waktu bersamaan”. Pemain yang memiliki koordinasi yang baik akan dapat dengan baik melakukan berbagai macam gerakan. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya.

Peneliti menyertakan penelitian pendahuluan pada klub pickleball DKI Jakarta yang berpusat di kampus UNJ, masih ada pemain yang kurang baik dalam melakukan pukulan *forehand drive*, sehingga kemampuan atlet bervariasi ada yang sudah menguasai ada juga yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *forehand drive*. Menurut peneliti ini adanya faktor kurangnya kemampuan fisik yang dimiliki seorang atlet, untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Harsono, 2015). Dengan melatih seluruh aspek tersebut kepada atlet maka akan tercipta pula atlet yang berprestasi. Dari berbagai cabang olahraga yang telah berprestasi dan cukup berkembang dimasyarakat Indonesia salah satunya yaitu olahraga pickleball.

Penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi analisis komponen latihan fisik yang dapat dilatih pada cabang olahraga pickleball dalam bentuk-bentuk variasi model latihan meliputi kekuatan otot yang dapat

dilatih dalam metode latihan *push up*, *pull up*, berjalan dengan tangan dengan cara didorong teman ataupun latihan bertumpu dengan kedua tangan, kecepatan reaksi dapat menggunakan tepukan tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai aba-aba untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain serta untuk melatih koordinasi pelatih dapat menggunakan metode latihan lompat tali atau skipping ataupun latihan menggunakan tangga.

Penelitian terdahulu pada cabang olahraga pickleball khususnya pada pukulan *forehand drive* sebelumnya lebih mengarah ke variasi latihan untuk akurasi, korelasi koordinasi mata tangan, serta hubungan metode latihan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ali (Ali, 2022) yang berjudul hubungan variasi latihan target terhadap akurasi pukulan *forehand drive* atlet pickleball UNJA, memaparkan pemain harus menguasai teknik-teknik dasar diantaranya adalah pukulan *forehand drive*, tidak cukup dengan menguasai pukulan *forehand drive* untuk menjadi pemain hebat maka diperlukan latihan-latihan khusus, yaitu variasi latihan target, karena untuk memenangkan suatu perlombaan akurasi sangat diperlukan dengan penempatan bola yang bagus agar pemain lebih mudah mendapatkan poin. Seperti penelitian yang dilakukan (Palgunadhi, 2017) dengan judul korelasi antara koordinasi dan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan *drive forehand* dalam permainan squash bahwa seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang masih baru atau asing baginya. Maka dari itu pelatih dituntut untuk dapat mempelajari dan menguasai keterampilan yang akan diajarkan oleh atlet nantinya, dan tidak melupakan aspek dari komponen fisik sang atlet agar menjadi atlet yang profesional.

Berdasarkan pengamatan dan penglihatan peneliti yang juga menekuni olahraga pickleball dan ditambah juga dengan hasil wawancara dengan beberapa senior, banyak atlet pickleball DKI Jakarta yang melakukan pukulan *forehand drive* tidak dilakukan dengan baik dan benar sehingga mengakibatkan pukulan menjadi tanggung dan bahkan melayang sampai keluar lapangan. Terlebih peneliti menargetkan pada pemain pemula atlet DKI Jakarta yang sudah berlatih kurang

lebih selama 6 bulan. Dan dari segi pengamatan, atlet sudah mengetahui teknik dasar dari pickleball tetapi tidak terlalu mendalami teknik tersebut sehingga kemampuan yang dimilikinya belum sempurna dan masih sering melakukan kesalahan terutama pada pukulan *drive*. Dimana seperti yang kita ketahui pukulan *drive* sebagai senjata dalam menekan lawan dan memancing lawan agar berbuat kesalahan sehingga membuat pukulan-pukulan lawan menjadi tanggung yang bertujuan untuk menguasai permainan dan memperoleh poin. Terlepas dari kemampuan teknik yang dimiliki atlet, atlet juga harus memiliki kondisi fisik yang memumpuni seperti kekuatan otot lengan, kecepatan dan koordinasi mata tangan, dimana komponen tersebut memiliki peran penting untuk menunjang kesempurnaan dari sebuah teknik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa saja yang mendukung kemampuan *forehand drive*, dengan demikian atlet pickleball DKI Jakarta dapat melakukan pukulan *forehand drive* dengan baik dan benar.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga pickleball yang menyangkut dengan komponen fisik untuk menunjang keterampilan yang dimiliki seorang atlet. Maka pada penelitian ini dibuat dan diarahkan untuk atlet agar mampu menguasai suatu keterampilan teknik *forehand drive* dengan cara melatih komponen fisiknya seperti kekuatan otot lengan, kecepatan, koordinasi mata tangan. Belum adanya penelitian yang mengkaji dalam cabang olahraga pickleball, oleh karena itu peneliti butuh memperdalam hubungan kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet pickleball.

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga memiliki hubungan kemampuan *Forehand drive* pada atlet pickleball DKI Jakarta, diantaranya adalah:

1. Hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.

2. Hubungan kecepatan reaksi terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.
3. Hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.
4. Hubungan tidak langsung kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.
5. Hubungan kecepatan reaksi melalui koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.
6. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kecepatan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet pickleball DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat di rumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah kekuatan otot lengan berhubungan langsung terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?
2. Apakah kecepatan reaksi berhubungan langsung terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?
3. Apakah koordinasi mata tangan berhubungan langsung terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?
4. Apakah terdapat hubungan tidak langsung kekuatan otot lengan dengan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?

5. Apakah terdapat hubungan tidak langsung kecepatan reaksi dengan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?
6. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet pickleball DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

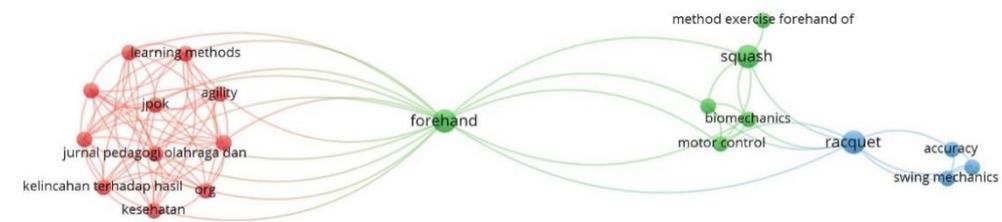
Hasil temuan penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, dapat menjadi acuan pengembangan dan penerapan ilmu keolahragaan, tetapi juga sebagai bibliografis pembanding oleh peneliti sebidang dimasa yang akan datang. Serta sebagai kajian bahan penambah pengetahuan dan pemahaman terhadap hal-hal peningkatan kondisi fisik dan psikologi atlet.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dan pertimbangan yang berharga bagi pelatih berkaitan dengan kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet pickleball.
3. Pemain, untuk pedoman dan evaluasi dapat meningkatkan kondisi fisik pemain itu sendiri dan meningkatkan kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet pickleball guna untuk menjadi atlet yang profesional.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian, dapat lebih mengembangkan penelitian yang akan datang.
5. Pengurus pickleball DKI Jakarta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk evaluasi kemampuan *forehand drive*.

F. *State of The Art*

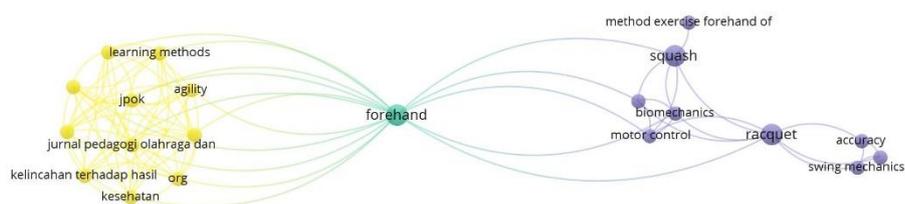
1. Bibliometrik

a. Network Visualization



VOSviewer

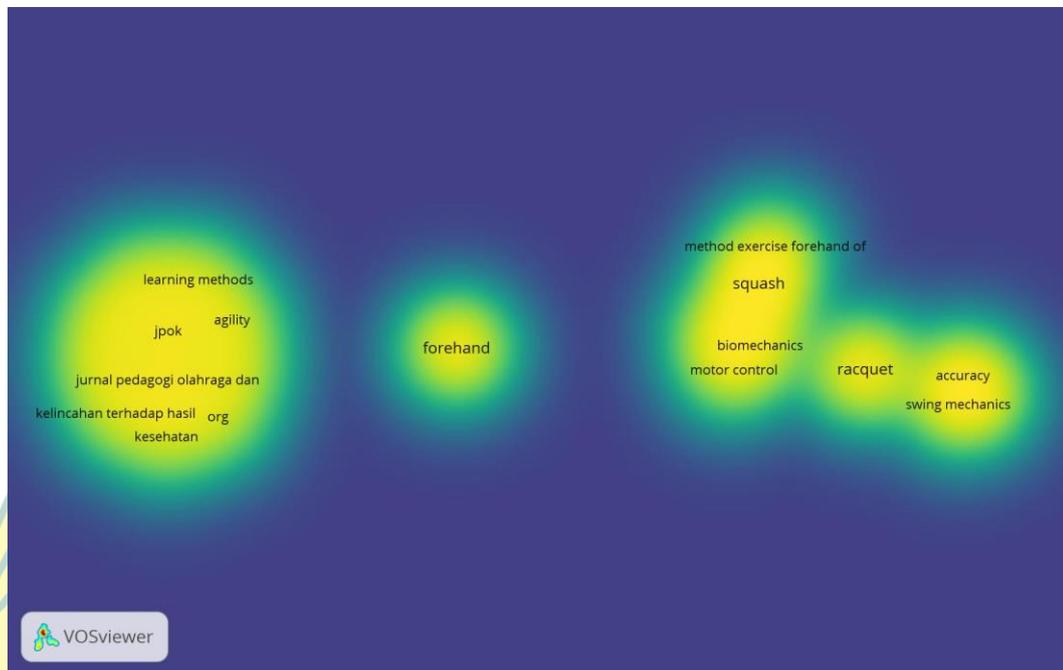
b. Overlay Visualization



VOSviewer



c. Density Visualization



2. Tinjauan Literatur

Penelitian yang berjudul "Hubungan Variasi Latihan Target terhadap Akurasi Pukulan *Forehand Groundstroke* Atlet Pickleball UNJA" yang dilakukan oleh Muhammad Ali, Roli Mardian, dan Afdol Hidayat pada tahun 2022 bertujuan untuk mengetahui hubungan variasi latihan target terhadap akurasi pukulan *forehand groundstroke* atlet pickleball. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah 10 atlet pickleball yang aktif di klub pickleball Universitas Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akurasi pukulan *forehand groundstroke* atlet pickleball dengan adanya variasi latihan target. Pada hasil *pretest*, rata-rata akurasi pukulan *forehand groundstroke* adalah 30,20. Setelah dilakukan variasi latihan target selama 18 kali pertemuan, rata-rata akurasi pukulan *forehand groundstroke* meningkat menjadi 34,60. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan target dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan *forehand groundstroke* atlet pickleball.

Penelitian yang berjudul "Hubungan Keseimbangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Batting (Memukul) Cricket" yang dilakukan oleh Yulia Anggraeni pada tahun 2021 bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi terhadap keterampilan batting (memukul) cricket. Penelitian ini menggunakan desain path analysis. Sampel penelitian adalah 60 atlet PELATDA cricket dari DKI Jakarta dan Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi terhadap keterampilan batting (memukul) cricket. Keseimbangan dan koordinasi secara langsung berhubungan terhadap keterampilan *batting*. Kekuatan otot lengan berhubungan secara tidak langsung terhadap keterampilan batting melalui koordinasi. Secara lebih rinci, hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *batting* adalah sebesar 27,1%. Hubungan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *batting* adalah sebesar 47,8%. Hubungan koordinasi terhadap keterampilan *batting* adalah sebesar 62,1%. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi merupakan faktor-faktor penting yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan keterampilan *batting* (memukul) cricket.

Penelitian yang berjudul hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan fleksibilitas dengan keterampilan *forehand drive* pada atlet klub squash. yang dilakukan oleh dody ariesna, r., & setiawan, m. a. tahun 2018 terdapat hubungan yang sangat signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *forehand drive* dengan $r_{x_2y}=0,838$ dan besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *forehand drive* sebesar 70,3%. (3) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara fleksibilitas dengan keterampilan *forehand drive* dengan $r_{x_3y}=0,571$ dan besarnya kontribusi fleksibilitas terhadap keterampilan *forehand drive* sebesar 33%. (4) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan fleksibilitas dengan keterampilan *forehand drive* dengan $r_{x_{123}y}=0,89$ dan besarnya kontribusi

kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan fleksibilitas terhadap keterampilan *forehand drive* sebesar 79,3%.

Penelitian yang berjudul "Hubungan Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand drive* Pada Permainan Tenis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros" yang dilakukan oleh Ewan Irawan pada tahun 2019 bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan, kecepatan gerak, dan kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan, kecepatan gerak, dan kelentukan secara langsung maupun tidak langsung berhubungan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros. Hubungan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* secara langsung sebesar 11,0%, sedangkan hubungannya secara tidak langsung melalui kelentukan sebesar 17,0%. Hubungan kecepatan gerak terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* secara langsung sebesar 12,0%, sedangkan hubungannya secara tidak langsung melalui kelentukan sebesar 18,0%. Hubungan kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* secara langsung sebesar 10,0%.

Penelitian yang berjudul "Korelasi Antara Koordinasi Dan Reaksi Dengan Hasil Pukulan *Drive Forehand* Dalam Permainan Squash" yang dilakukan oleh Finaldhi Palgunadhi pada tahun 2017 bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi dan reaksi dengan hasil pukulan *drive forehand* dalam permainan squash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dan reaksi dengan hasil pukulan *drive forehand* dalam permainan squash. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi dan reaksi pemain, maka semakin baik pula hasil pukulan *drive forehand* yang dihasilkannya.

G. Road Map Penelitian

Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan hubungan kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada cabang olahraga pickleball.

