

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga *squash* adalah olahraga yang menyenangkan, selain dapat membuat badan menjadi sehat *squash* juga dapat melatih kita untuk saling menghargai antar pemain, persaudaraan, dan juga sportifitas. *Squash* merupakan olahraga yang berasal dari Inggris tepatnya ditemukan di *Fleet Prisson* yang berada di kota London dan mulai masuk ke Indonesia tahun 1948. *Squash* di Jakarta selain ada pelatihan untuk daerah *squash* juga terdiri dari beberapa klub salah satunya yaitu klub olahraga prestasi yang berada di Universitas Negeri Jakarta. Klub olahraga prestasi adalah kepanjangan dari KOP.

KOP *squash* Universitas Negeri Jakarta dibina oleh Bapak Setyo Purwanto, M.Pd; Susilo, M.Pd, D.Ed dan Dr. Nur Ali, M.Pd yang beranggotakan 30 orang mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Jakarta yang berlatih di gedung *squash* velodrome. *Squash* termasuk olahraga yang sudah lama ada di Indonesia tapi pada kenyataannya masih ada yang belum mengenal apa itu *squash*.

Seiring berjalannya waktu *squash* mengalami banyak perkembangan baik dari segi sarana dan prasarana maupun dari segi teknik bermain *squash*. Walaupun begitu dalam perkembangan teknik pukulan para pemain *squash* memiliki pemikiran yang sama yaitu kemampuan memukul bola serapat-rapatnya dengan dinding samping. Terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya *drive*, *cross*,

boast, lob, volley, drop, dan serve. Teknik tersebut dapat dilakukan dengan 2 cara, baik itu dengan menggunakan *forehand* maupun *backhand* dan juga dapat dilakukan di 3 posisi yaitu *front court, mid court, dan back court*. Yang membedakan antara melakukan pukulan di *front court, mid court, dan back court* adalah hanya masalah pergerakan langkah kaki / *footwork*. *Front court* berarti memukul dengan bergerak ke arah depan, *mid court* memukul bola dengan bergerak ke arah samping, sedangkan *back court* adalah memukul dengan bergerak ke arah belakang. *Forehand* adalah memukul dengan menggunakan lengan bagian kanan (tidak kidal) dan menghadap dinding sebelah kanan. *Backhand* adalah memukul dengan menggunakan lengan bagian kanan (tidak kidal) dan menghadap dinding sebelah kiri. Baik *forehand* maupun *backhand* memiliki tingkat kesulitan yang beragam pada saat pelaksanaannya.

Semua jenis pukulan boleh dilakukan saat bermain *squash* baik dipukul saat belum mengenai lantai ataupun mengenai lantai sekali pantul. Dan bola yang mengenai lantai lebih dari sekali disebut *double* (bola mati). Semua jenis pukulan harus dikuasai oleh atlet agar dapat bermain dengan bagus dan berhasil memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan pukulan yang bagus atlet juga membutuhkan kekuatan, kelincahan, dan ketepatan. Oleh karena itu, seorang atlet walaupun menguasai teknik bermain dengan baik, apabila tidak dapat menempatkan bola yang akurat maka mudah bagi lawan untuk menjangkau bola sehingga mudah untuk mendapatkan poin.

Saat melakukan latihan bersama penulis sering mengamati teman-teman para atlet Kop *Squash* Universitas Negeri Jakarta mampu melakukan *rally* panjang, tetapi pada saat atlet melakukan pukulan *volley forehand drive* yang kurang akurat, ternyata lawan dengan mudah mengembalikan bola dari hasil pukulan *volley forehand drive*-nya. Salah satu penyebab utamanya menurut penulis adalah atlet tersebut kurang kuat dalam *feeling* untuk menempatkan bola pada waktu melakukan pukulan *volley forehand drive*-nya, atau dengan kata lain ketepatan yang dimiliki oleh atlet tersebut kurang baik.

Ketepatan yaitu pemain harus berusaha menempatkan suatu target yang baik sehingga dapat menyulitkan lawan untuk mengejar bola sehingga dengan mudah mendapatkan angka. Kelincahan pemain mampu merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak memukul bola tanpa mempengaruhi keseimbangan dan kesadarannya. Berdasarkan pengamatan penulis maka penulis menanyakan kepada pelatih tehnik yang berada di lokasi, beliau mengungkapkan bahwa kekuatan otot lengan yang kurang dari atlet menyebabkan tidak efektifnya pukulan *volley forehand drive* sehingga bola tidak jatuh tepat pada target. Adapun yang disebabkan kurang tepatnya posisi lengan dan raket sehingga mengubah arah jatuhnya bola.

Volley yaitu sebuah pukulan langsung dimana bola belum mengenai lantai. *Forehand* yaitu sebuah pukulan dimana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan kedepan (terbuka) untuk memukul bola lurus hingga ke sudut belakang lapangan. *Volley forehand drive* yaitu memukul bola sebelum mengenai lantai lurus

hingga sudut belakang lapangan yang sangat berpotensi menyusahakan lawan dan disebut juga sebagai pukulan untuk menyerang karena dipukul lebih awal untuk memotong bola sebelum jatuh mengenai lantai yang bertujuan mempercepat tempo permainan. Menanggapi pendapat pelatih tentang penyebab terjadinya ketidak efektifan pukulan *volley forehand drive* pada atlet putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta penulis menyimpulkan bahwa harus ada latihan beban untuk menambah kekuatan otot lengan dikarenakan jika permasalahan nya ada pada posisi lengan dan posisi raket itu hanya perlu kebiasaan yang benar agar bola dapat dipukul sesuai target.

Otot lengan terdiri dari 3 komponen yaitu otot bahu, otot pangkal lengan bagian atas dan otot pangkal lengan bagian bawah. Otot pangkal lengan bagian atas yaitu dorsal dan ventral yang meliputi *biceps* dan *triceps*. Otot pangkal lengan bagian bawah dibagi otot *radial* dan otot *dorsal*. Dari 3 komponen otot inilah yang harus dilatih lebih untuk menambah kekuatan otot lengan guna menunjang pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta.

Metode latihan untuk melatih ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta menurut penulis harus menggunakan metode yang tepat sesuai kebutuhan otot lengan. Melatih kekuatan otot lengan yang terdiri dari 3 komponen yaitu otot bahu, otot pangkal lengan bagian atas, dan otot pangkal lengan bagian bawah bisa menggunakan berbagai macam metode latihan seperti *Lateral dumbbell raises*, *Dumbbell curls*, *Push-downs*, *Back preses*, *High pulley lateral extensions* dan masih banyak lagi. Namun dalam hal ini penulis

memilih metode latihan *lateral dumbbell raises* dan metode latihan *dumbbell curls* dikarenakan atas dasar rasa penasaran penulis terhadap kedua metode latihan ini. Sebab penulis pernah aktif menjadi atlet dan melakukan metode latihan *Dumbbell curls* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang terbilang signifikan. Saat melakukan pukulan *volley forehand drive* semua otot lengan bekerja dan menggunakan keseleruhan lengan tangan sehingga menarik perhatian penulis untuk membandingkannya dengan metode latihan *dumbbell curls*.

Dari uraian di atas, maka peneliti mengadakan penelitian yang bertujuan untuk memberikan bentuk variasi teknik latihan pukulan *volley forehand drive* pada cabang olahraga Squash, sehingga dapat diketahui seberapa besar kontribusi yang diberikan dari masing-masing bentuk metode latihan *lateral dumbbell raises* dengan metode latihan *dumbbell curls* untuk mengetahui ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada atlet putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan juga dapat dijadikan sebagai acuan para pelatih dalam menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi Atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Komponen fisik apa saja yang menunjang pukulan *volley forehand drive*?
2. Komponen fisik manakah yang paling dominan bekerja dalam melakukan pukulan *volley forehand drive*?
3. Apakah berpengaruh antara metode latihan *lateral dumbbell raises* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive*?
4. Apakah berpengaruh antara metode latihan *dumbbell curls* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive*?
5. Seberapa besarkah peningkatan yang dicapai atlet dalam melakukan metode latihan *lateral dumbbell raises*?
6. Seberapa besarkah peningkatan yang dicapai atlet dalam melakukan metode latihan *dumbbell curls*.

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar pembahasan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “efektivitas metode latihan *lateral dumbbell raises* dengan metode latihan *dumbbell curls* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *lateral dumbbell raises* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode latihan *dumbbell curls* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta?
3. Metode manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *volley forehand drive* antara metode latihan *lateral dumbbell raises* dan metode latihan *dumbbell curls* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *lateral dumbbell raises* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dumbbell curls* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta.
3. Untuk mengetahui metode manakah yang berpengaruh lebih baik antara metode latihan *lateral dumbbell raises* dengan metode latihan *dumbbell curl* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra Kop Squash Universitas Negeri Jakarta.
4. Sebagai bahan pengembangan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *volley forehand drive* dengan metode yang tepat.
5. Memberi masukan kepada para pelatih untuk menggunakan metode yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *volley forehand drive*.
6. Sebagai tambahan *literature* bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan dengan ilmu olahraga.
7. Sebagai awal penelitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.

