

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. Sedangkan konsep “sehat” menurut *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan Tingkat (Pane, 2015).

Melihat situasi pertandingan *pickleball* yang sudah banyak terlaksana di Indonesia artinya persaingan antar atlet semakin sengit, di mana atlet harus menyiapkan beberapa aspek penting sebagai atlet untuk bisa memenangkan pertandingan, mulai dari teknik, fisik, taktik dan mental. Dengan menyiapkan beberapa aspek tersebut atlet bisa lebih siap ketika menghadapi pertandingan-pertandingan yang membawa nama kampus atau nama provinsi dari atlet tersebut. Beberapa aspek penting tersebut bisa disiapkan secara baik dengan adanya sesi latihan yang terprogram dengan baik. *Pickleball* sendiri memiliki teknik dasar antara lain *dink, dropshot, drive, lob, volley* dan *service*. Atlet *Pickleball* harus menguasai teknik dasar tersebut karena semua teknik sangat membantu atlet didalam pertandingan.

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 bermain yang dilakukan secara efektif, benar, dan efisien. 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*.

Ketika pertandingan teknik *drive* digunakan untuk melakukan serangan . *Drive* adalah pukulan Panjang yang ditujukan kearah area *baseline* lawan. *Drive* juga

merupakan salah satu cara yang ideal untuk menyerang atau mendapatkan poin. Maka dari itu, *drive* harus di latih secara terus menerus. *drive* yang baik adalah gerakan yang menggunakan kombinasi otot-otot yang berkerja sama, diantaranya kekuatan otot lengan untuk mendorong bola dan otot paha untuk melakukan kuda-kuda. *Drive* dilakukan dengan cara berdiri di garis *baseline* dan memukul lurus atau menyilang ke arah lawan. *Drive* dianggap kurang tepat apabila bola terjatuh di luar area permainan, bola terlalu tinggi sehingga lawan dapat melakukan pukulan *volley*, titik bola jatuh tidak di area *baseline* lawan dan bola menyangkut di net.

Melihat dari situasi di turnamen yang sudah diikuti, tim Klub Olahraga Prestasi *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta masih terdapat atlet yang gagal dalam melakukan teknik *forehand drive* dikarenakan bola tidak dapat melewati net dan bola masih terlalu tinggi. Kesalahan lainnya adalah bola terlalu mengarah ke kiri atau ke kanan sehingga bola melampaui area lapangan, kesalahan tersebut terjadi dikarenakan tumpuan yang kurang kuat dan posisi kaki yang kurang tepat.

Keterampilan teknik dasar yang baik didapatkan melalui latihan-latihan yang terstruktur dan dilakukan secara intensif. Untuk menguasai keterampilan dasar pada cabang olahraga *pickleball* membutuhkan usaha yang keras, sehingga untuk mencapai penguasaan tersebut diperlukan suatu pendekatan latihan yang baik. 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 *lunges*. Latihan *lunges* memiliki banyak manfaat, seperti: memperkuat otot dan tulang, melatih kekuatan dan fleksibilitas, melatih otot paha dan memperbaiki

keseimbangan tubuh. Maka dari itu, penulis ingin membuat suatu penelitian yang diangkat dari suatu hal yang diperhatikan menjadi suatu judul penelitian “Pengaruh Latihan *Lunges* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* Pada KOP *Pickleball* UNJ.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa permasalahan berikut :

1. Peran KOP *pickleball* FIK UNJ dalam peningkatan kemampuan pukulan *fore hand drive pickleball*
2. Kemampuan penguasaan Teknik dasar *Forehand drive*.
3. Pengaruh Latihan *lunges* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya sangat diperlukan pembatasan-pembatasan masalah ini dapat lebih fokus dan dapat dikontrol. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka Batasan masalah yang diteliti adalah pengaruh latihan *lunges* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* pada atlet KOP *Pickleball* UNJ.

D. Perumusan Masalah

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

E. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa kegunaan penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini yaitu: pengaruh Latihan *lunges* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada atlet KOP *pickleball* UNJ.
2. Menjadi bahan untuk pelatih menentukan Latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* pada atlet *pickleball* UNJ.