

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Squash adalah olahraga permainan yang menggunakan raket dan bola yang terbuat dari karet didalam suatu ruangan. Olahraga ini cukup langka dan belum banyak orang tahu. Ada pula orang yang baru melihat lapangannya saja beranggapan seperti orang yang bermain di aquarium. Dan saya sendiri pun pada awalnya belum mengenal olahraga squash. Ketika melihat langsung pada saat kejuaraan di Senayan, maka diketahui olahraga squash itu seperti apa. Memang sungguh mengasikkan olahraga squash itu dan banyak pula kalori yang dikeluarkan dengan bermain olahraga squash serta bisa juga untuk menuangkan emosi.

Sedangkan di luar negeri olahraga squash ini memang sudah berkembang, tidak seperti di Indonesia yang masih langka dan peminatnya pun sedikit. Olahraga squash ini mungkin harus banyak disosialisasikan ke masyarakat umum agar masyarakat di Indonesia mengetahui olahraga squash itu apa. Dan olahraga squash ini bagus dan bebas dari polusi, karena olahraga squash ini bermain di ruangan yang ber-ac. Di Jakarta lapangan squash ini berada di Senayan, Lebak Bulus, dan Isci Ciputat, selebihnya kebanyakan di apartment. Dan di apartment pun khusus mereka yang tinggal

disana serta yang bermain olahraga squash itu orang asing bukan penduduk Indonesia sendiri. Di Indonesia olahraga squash ini belum populer dikalangan masyarakat.

Squash adalah sejenis olahraga raket yang berasal dari Inggris. Dua orang bermain dalam sebuah ruangan tertutup dengan saling berbalas memukulkan bola squash ke sebuah sisi ruangan yang menghadap kedua pemain (kegiatan ini disebut *rally*). Hal ini terus berlangsung hingga salah seorang pemain gagal mengembalikan bola hasil pukulan sang lawan atau melakukan kesalahan (misalnya memukul bola hingga 'out' atau memukul bola setelah memantul dua kali atau lebih).¹

Dua negara yang terkenal banyak melahirkan pemain-pemain terkenal dalam olahraga ini adalah Britania Raya dan Pakistan. Beberapa di antaranya adalah Hashim Khan, Azam Khan, Jonah Barrington, Geoff Hunt (Australia), Jahangir Khan, Jansher Khan, Janet Morgan, Heather McKay, Susan Devoy (Selandia Baru), Michelle Martin (Australia).

Olahraga squash juga merupakan permainan yang menyenangkan, dan terdiri dari gerakan cepat, dinamis, serta memerlukan usaha yang stabil. Walaupun taktik merupakan faktor penting, yang pada dasarnya squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan dengan melatih otot refleks.²

¹ <http://id.wikipedia.org/wiki/Squash>, (diakses pada tanggal 30 Oktober 2013. Pukul 10.30).

² James Medlycott, Squash Panduan Teknik Berlatih (Jakarta: PT.Dian Rakyat,1984), h. 6.

Banyak teknik-teknik dasar dalam olahraga squash yaitu, *forehand drive, backhand drive, boast, cross, lob, volley, drop shot* dan masih banyak lainnya. Tidak juga di butuhkan teknik dalam bermain squash, tetapi dibutuhkan koordinasi mata dan tangan dalam permainan squash.

Koordinasi yang merupakan kesesuaian antara gerak tubuh yang dilakukan dengan mata dan tangan serta kaki dalam penguasaan teknik dengan benar, agar dalam penguasaan teknik yang benar mendapatkan ketepatan pukulan tersebut. Serta dapat memudahkan teknik-teknik yang lebih sulit dan dalam gerakan tersebut dapat menghemat pengeluaran energi.

Selain koordinasi mata dan tangan dalam olahraga squash ini dibutuhkan kekuatan karena menunjang semua aspek selain teknik-teknik yang dikuasai sesulit apapun itu. Dengan adanya kekuatan pemain squash juga mampu melakukan pukulan-pukulan sebanyak mungkin tanpa pengeluaran energi yang banyak yang disertai teknik yang benar.

Selain juga koordinasi dan kekuatan, ketepatan (*accuracy*) juga merupakan salah satu kemampuan yang diperlukan dalam olahraga squash. Dengan dimilikinya ketepatan (*accuracy*) yang baik maka pemain akan dapat melakukan *stop volley* khususnya *stop volley forehand* dengan maksimal.

Permasalahan yang ada selama ini yaitu pada pukulan *stop volley forehand* dengan tidak adanya ketepatan bola saat melakukan pukulan sering kali mengenai tin (timah yang berbunyi nyaring). Dan pukulan tersebut seharusnya bisa membuat bola itu nick atau bola tersebut langsung mati

disudut kanan tanpa bola tersebut memantul kembali justru akan sangat merugikan *point* buat kita.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, Mahasiswa Klub Squash Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan pukulan *stop volley* khususnya *stop volley forehand* hasilnya masih kurang baik, dikarenakan kemampuan fisik yang kurang baik. Oleh karena itu peneliti akan meneliti hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *stop volley forehand* pada Mahasiswa Klub Squash Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Komponen fisik apa saja yang menunjang pukulan *stop volley forehand*?
2. Komponen fisik manakah yang paling dominan bekerja dalam melakukan pukulan *stop volley forehand*?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?
5. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand* pada Mahasiswa Klub Squash Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan secara bersamaan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Dapat memberi manfaat bagi para pelatih dalam menerapkan program latihan yang benar serta teknik-teknik yang benar serta mencari atlet khususnya untuk Klub Squash Universitas Negeri Jakarta dalam mengembangkan prestasi serta dapat mempopulerkan olahraga squash di Indonesia ini agar masyarakat banyak tahu tentang olahraga squash.
2. Sebagai bahan evaluasi dalam pengembangan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *stop volley forehand* dengan metode tepat.
3. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*.
5. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *stop volley forehand*.
6. Sebagai awal penelitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.