

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 (Irvan, Hasbi Asyhari, Sufitrono, 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 dan kapan 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 cabang olahraga *pickleball* di Indonesia masih dalam tahap pengembangan yang diharapkan dalam waktu dekat bisa menyebar luas ke seluruh daerah di Indonesia. Sosialisasi dan kejuaraan akan terus digelar demi mengundang banyak orang agar masyarakat Indonesia lebih 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 (Ambar Dewanti, 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.

KOP *Pickleball* telah menunjukkan prestasi yang signifikan dalam berbagai kompetisi di tingkat regional maupun nasional. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilannya meraih kemenangan pada Eksibisi PON 2024, Eksibisi POMNAS 2025, Kejuaraan Nasional (Kejurnas) antar mahasiswa, UNJ Open,

serta kompetisi ILTL pada tahun 2024, 2025, dan 2026. Berbagai capaian tersebut mencerminkan kemampuan, konsistensi, dan kualitas pembinaan atlet yang dimiliki KOP *Pickleball* dalam mengembangkan potensi mahasiswa di bidang olahraga. Selain prestasi-prestasi tersebut, KOP *Pickleball* juga telah menorehkan berbagai pencapaian lainnya dalam sejumlah kompetisi, yang semakin memperkuat eksistensinya sebagai organisasi olahraga yang berprestasi.

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* (Ambar Dewanti, 2022). Penguasaan teknik dasar *pickleball* merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu tim di dalam pertandingan, disamping 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 *pickleball* 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 *pickleball* 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 *dumbbell* dan *Resistance band*. Latihan *dumbbell* dan *Resistance band* memiliki banyak manfaat, seperti: memperkuat otot dan tulang, melatih kekuatan dan fleksibilitas tubuh, dan memperbaiki postur tubuh.

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *dumbbell* dan *Resistance band* Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand drive* Pada KOP *Pickleball* UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa permasalahan tersebut :

1. Peran KOP *pickleball* FIK UNJ dalam pengembangan olahraga *pickleball* di Indonesia
2. Kemampuan penguasaan teknik dasar terutama teknik *forehand drive*.
3. Perbandingan metode latihan *dumbbell* dan latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi pukulan *forehand drive* pada atlet KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta.

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 *dumbbell* dan *Resistance band* terhadap akurasi pukulan *forehand drive* pada KOP *pickleball* UNJ

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah metode latihan *dumbbell* dapat meningkatkan akurasi *forehand drive* pada atlet KOP *pickleball* UNJ?
2. Apakah metode *resistance band* dapat meningkatkan akurasi *forehand drive* pada atlet KOP *pickleball* UNJ?
3. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *dumbbell* dan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi *forehand drive* KOP *pickleball* UNJ?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan, dan perumusan masalah, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

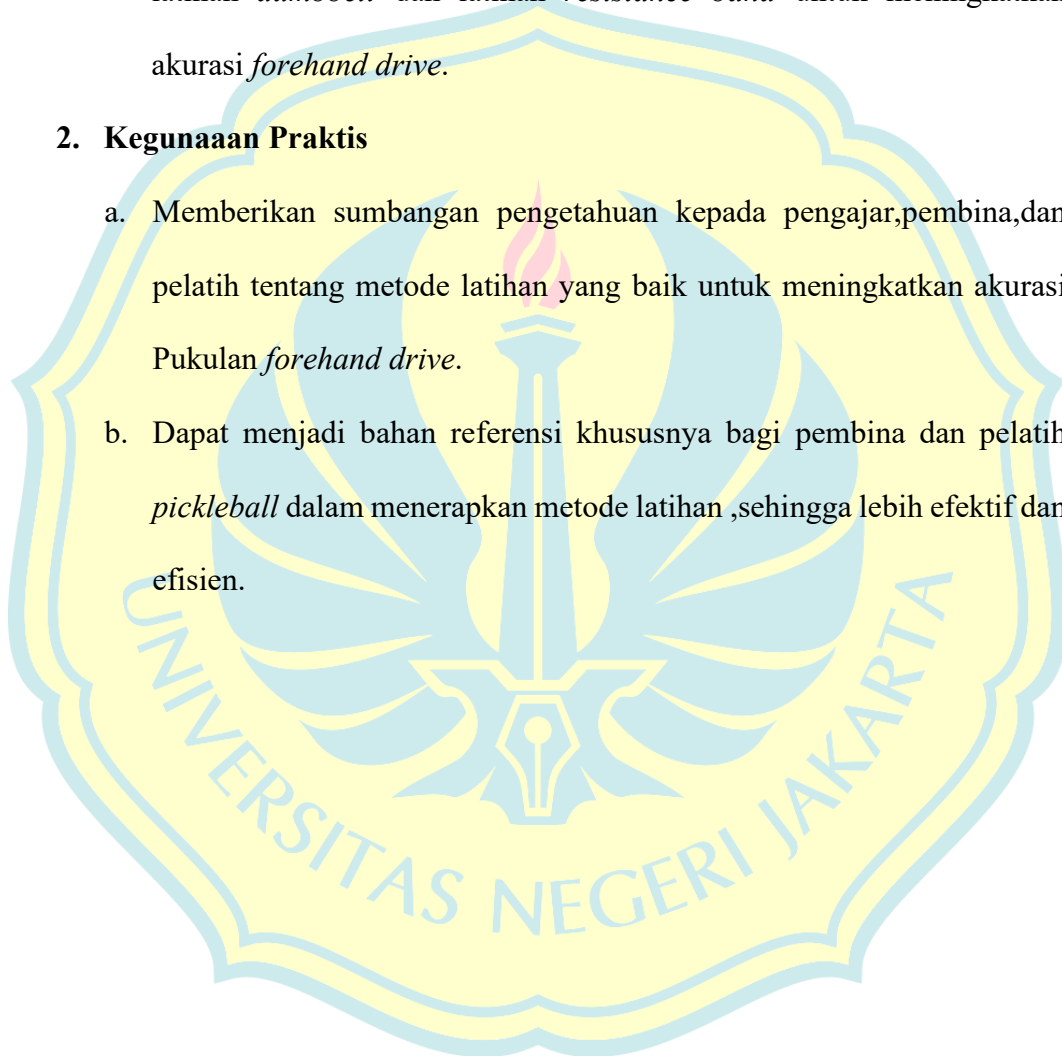
- a. Mengetahui metode yang lebih baik antara metode latihan *Dumbbell* dan latihan *Resistance band* terhadap peningkatan akurasi Pukulan *Forehand drive* pada atlet KOP *Pickleball* Universitas Negeri Jakarta.
- b. Informasi bagi mahasiswa maupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait jenis latihan *Dumbbell* dan latihan

Resistance band pada teknik *Pickleball* lainya.

- c. Menambahkan pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet *pickleball* dalam menerapkan pengaruh latihan *dumbbell* dan latihan *resistance band* untuk meningkatkan akurasi *forehand drive*.

2. Kegunaan Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang metode latihan yang baik untuk meningkatkan akurasi Pukulan *forehand drive*.
- b. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih *pickleball* dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.



Intelligentia - Dignitas