

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga squash merupakan olahraga yang mulai berkembang di Indonesia. Terbukti sudah mulai munculnya klub-klub squash yang tersebar di Indonesia. Walaupun tidak se-populer bulu tangkis atau sepak bola, tidak sedikit masyarakat sekarang sudah mulai mengetahui olahraga ini. Masyarakat pun sudah banyak yang berolahraga squash untuk kesehatan, hobi, maupun prestasi.

Olahraga squash merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang mulai banyak ditekuni oleh masyarakat. Dalam skripsi Cipta, S. A. (2008, hlm. 1) menyatakan bahwa,

Squash merupakan salah satu olahraga yang mulai berkembang dan mulai populer di kalangan masyarakat Jawa Barat. Hal ini dapat dibuktikan dengan munculnya perkumpulan-perkumpulan squash di berbagai daerah yang telah mengenal olahraga squash.

Olahraga squash adalah sebuah permainan di dalam ruangan dengan menggunakan raket dan sebuah bola kecil. Menurut Cipta, S. A. (2008, hlm. 1) bahwa,

Olahraga squash adalah permainan yang menggunakan raket dan bola kecil yang dilakukan oleh dua orang pemain dalam suatu ruangan yang dibatasi oleh tembok, dengan tujuan memukul bola ke dinding depan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut.

Permainan olahraga squash menggunakan raket sebagai alat pemukul seperti halnya bulutangkis dan tenis. Permainan ini dimainkan oleh dua orang dalam sebuah ruangan. Sebagaimana hal ini dikemukakan oleh Nuryadi (2010, hlm. 1),

Lapangan Squash berukuran panjang 32 *feet*, lebar 21 *feet*, tinggi dinding depan dan belakang adalah 15 dan 7 *feet*. Kedua pemain saling bergantian memainkan atau memukul bola ke dinding, baik itu dinding samping, belakang atau langsung ke dinding depan.

Feet merupakan satuan ukuran yang dipakai di negara Inggris dan Amerika. *Feet* dalam Bahasa Indonesia berarti kaki. 1 *feet* = 0,3048 meter. Lapangan squash mempunyai panjang 9,75 meter, lebar 6,4 meter, tinggi dinding depan 4,57 meter, dan tinggi dinding belakang 2,1 meter.

Berbeda dengan permainan bulutangkis dan tenis, squash menggunakan dinding sebagai media untuk bermain. Setiap pemain bergiliran menunggu hasil pantulan dari dinding yang telah di pukul oleh lawan. Dalam hal peraturan, bola dianggap keluar apabila menyentuh garis out.

Kemenangan adalah tujuan dalam sebuah permainan olahraga. Memperoleh skor adalah cara untuk dapat memenangkan sebuah permainan. Memperoleh skor pada permainan squash adalah apabila lawan tidak bisa mengembalikan bola secara syah. Seperti yang dijelaskan oleh Nuryadi (2010, hlm. 2), ‘Pemain dikatakan memenangkan *rally* atau mendapatkan skor, jika lawan tidak dapat mengembalikan bola secara syah, seperti; bola memantul dua kali di lantai atau bola jatuh ke luar garis atas dinding lapangan permainan’. Permainan squash menggunakan sistem *rally point*, yaitu pemain yang memenangkan *rally* dapat mengambil alih servis sekaligus mendapatkan skor. Pemain yang dianggap memenangkan *game* adalah pemain yang lebih dahulu mencapai skor 11 (satu *game*), apabila skor 10-10 atau *deuce*, maka skor harus selisih dua angka. *Game* yang harus dicapai oleh pemain untuk memperoleh kemenangan adalah *the best of three games* atau *the best of five games*.

Pemain yang ingin mencapai prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses latihan. Menurut Harsono (1988) dari buku yang ditulis Imanudin, I.: Harsono (Imanudin, I., 2008, hlm. 64) ‘Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental’. Squash merupakan termasuk cabang olahraga yang syarat keterampilan teknik tinggi. Untuk dapat menguasai teknik yang tinggi, pemain harus dapat menguasai teknik dasar terlebih dahulu. Seperti yang di ungkapkan oleh Sudrajat (1991, hlm. 24) dari buku yang ditulis Imanudin, I.: Sudrajat (Imanudin, I., 2008, hlm. 68), ‘Teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi

tinggi'. Berlatih teknik bertujuan untuk melatih gerakan-gerakan secara khusus untuk dapat menampilkan kualitas permainan yang tinggi.

Permainan squash memiliki keterampilan dasar yang harus dikuasai, yaitu; *drive, volley, boast, dan service*. Seperti yang dijelaskan oleh Suherman, A. (2009, hlm. 26), "Terdapat empat bentuk keterampilan dasar squash yang pada umumnya dimiliki para pemain pemula cabang olahraga squash, yaitu *drive, volley, boast, dan service*".

Pukulan *drive* merupakan pukulan datar dan cepat dengan posisi sekitar setinggi pinggul hingga ke bahu dengan bola memantul ke lantai satu kali terlebih dahulu sebelum di pukul. Pukulan *drive* merupakan dasar dari semua pukulan yang harus dikuasai oleh pemain terlebih dahulu. Para pemain professional squash seringkali menjadikan 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. Hal ini menjadikan pukulan *drive* menjadi keterampilan bermain yang diutamakan dalam permainan squash, tanpa mengesampingkan pukulan lainnya.

Pukulan *drive* yang baik adalah pukulan yang dilakukan pemain dari hasil pantulan lawan saat *rally* berlangsung dengan arah jatuhnya bola sesuai target. Jatuhnya bola hasil pukulan *drive* bisa berada di depan, tengah maupun bagian belakang dari lapangan squash. Target jatuhnya bola yang paling baik adalah di bagian belakang yaitu berada di antara kotak servis (*service box*) dengan dinding belakang (*back wall*). Semakin bola mendekati dinding samping hasil pukulan dari dinding depan, maka akan semakin sulit bagi lawan untuk mengembalikan bola.

Mencapai sebuah prestasi tinggi dalam olahraga merupakan tujuan dari seorang atlet atau pemain. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang pemain atau atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Sebagaimana dijelaskan oleh Imanudin, I. (2008, hlm. 119), "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”. Ada empat komponen kondisi fisik dasar, yaitu: fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

Salah satu komponen kondisi fisik dasar, yaitu kecepatan terbagi menjadi tiga bentuk, diantaranya kecepatan maksimal (*speed*), kelincahan (*agility*), dan aksi-reaksi (*quickness*). Seperti yang dijelaskan oleh Imanudin, I. (2008, hlm. 111), “Dalam olahraga, apabila kita berbicara mengenai kecepatan berarti ada 3 bentuk kecepatan yaitu: kecepatan maksimal (*speed*), *Agility* (kelincahan), dan *Quickness* (aksi-reaksi).” Dalam permainan olahraga khususnya yang berkarakteristik cepat, merespon rangsangan dari luar dengan cepat merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain. Apabila pemain tidak cepat dalam bereaksi terhadap sebuah rangsangan, tentunya pemain tersebut akan kesulitan dalam merespon sebuah rangsangan.

Mukholid, A. (2007, hlm. 36), “Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, pikiran, atau perasaan”. Pemain yang memiliki reaksi yang tinggi, tidak akan kesulitan dalam merespon rangsangan secepat mungkin. Ini memungkinkan pemain tersebut akan dapat dengan mudah melakukan berbagai gerakan yang membutuhkan kecepatan.

Pemain yang ingin berprestasi dalam olahraga harus memiliki keterampilan teknik yang tinggi. Menurut Giriwijoyo, S.S.Y. dan Sidik, Z.D. (2010, hlm. 318), “Ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan/atau hasil gerakan”. 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, hlm. 197), “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. Menurut Lutan dkk. (2000, hlm. 77), “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai

tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji hubungan antara reaksi dan koordinasi dengan hasil pukulan *drive* dalam permainan squash.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya data analisis pendukung prestasi terutama faktor komponen kondisi fisik sebagai informasi mengenai kemampuan atlet/pemain.
2. Masih kurang diperhatikannya faktor-faktor kondisi fisik untuk kepentingan meningkatkan prestasi atlet/pemain sebagai penunjang dalam pukulan *drive*, sebagian besar berdasarkan atas apa yang dilihat secara langsung.
3. Belum ada penelitian lanjut mengenai faktor komponen kondisi fisik seperti reaksi dan koordinasi sebagai penunjang terhadap hasil pukulan *drive* dalam permainan squash.
4. Perlunya melakukan penelitian mengenai hubungan reaksi dan koordinasi dengan hasil pukulan *drive* dalam permainan squash sebagai sarana perbaikan dan peningkatan prestasi atlet/pemain squash.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Adakah hubungan antara reaksi dengan hasil pukulan *drive forehand* dan *backhand* dalam permainan squash?
2. Adakah hubungan antara koordinasi dengan hasil pukulan *drive forehand* dan *backhand* dalam permainan squash?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui hubungan antara reaksi dengan hasil pukulan *drive forehand* dan *backhand* dalam permainan squash.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi dengan hasil pukulan *drive forehand* dan *backhand* dalam permainan squash.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih, pembina olahraga tentang pengaruh reaksi dan koordinasi dengan hasil pukulan *drive* dalam permainan squash.
2. Secara praktis:
 - a. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet/pemain squash, khususnya meningkatkan kualitas pukulan *drive* dalam permainan squash.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya sebagai upaya meningkatkan kualitas pukulan *drive* dalam permainan squash dengan cara menghubungkan terhadap reaksi dan koordinasi.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi ilmu keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga squash ke arah yang lebih maju.
 - d. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga squash.