

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Squash telah ada pada abad ke-19, di daerah *Fleet Prison London*. Seorang murid sekolah di daerah itu mengadopsi permainan tenis dengan melakukan gerakan memantul-mantulkan bola ke dinding. Awalnya gerakan tersebut merupakan *warming up* atau pemanasan sebelum bermain tenis di lapangan. Belakangan, gerakan tersebut dikembangkan di sebuah sekolah di Inggris yang bernama Horrow pada tahun 1820. Meski terlahir dan besar di Inggris, asosiasi Squash pertama di dirikan Amerika Serikat pada tahun 1907 dengan nama *United State Squash Racquets Association*. Squash baru berdiri sendiri di Inggris pada tahun 1928 dengan nama *Squash Rackets Association*.

Di Indonesia olahraga squash dikenal pada tahun 1948. Tentara Inggris yang pertama kali membangun lapangan squash di Indonesia yang terletak di Embong Sawo Surabaya. Lalu pada tahun 1979, seorang putra asli Indonesia yang bernama Bambang Gatot Subroto menyaksikan pertandingan squash di sebuah hotel berbintang di Jakarta, ia ingin mengembangkan olahraga squash di Indonesia.

Di Jawa Barat terdapat dua gor squash yaitu Gor Lodaya dan Gor BSC (Bandung Squash Club). Squash di Jawa Barat tergolong maju di bandingkan daerah-daerah lain karena pembibitan atlet-atlet junior di Jawa Barat sangat baik. Hal itu di karenakan Jawa Barat membuat eksperimen dengan mendirikan sekolah squash pertama di Indonesia.

Squash juga merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masa kini serta di gemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini. Hal ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga squash. Permainan squash dapat di katakan sebagai olahraga permainan yang menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan squash diciptakan dengan sebuah konsep permainan olahraga dengan menonjolkan unsur

kesenangan dan dimainkan secara individu. Mengenai permainan squash Cipta, S. A (2008, hlm. 1) menyatakan seperti yang tertera pada hal 2 :

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

Seiring dengan perkembangan jaman, maka bertambah pula fungsi dan manfaat dari squash. Selain untuk olahraga hiburan dan olahraga prestasi, kini squash juga berkembang jadi olahraga yang memiliki cukup banyak sarana sehingga dapat dilaksanakan *event-event* dari olahraga squash contohnya kejuaraan-kejuaraan *level* regional, nasional maupun internasional sebagai sarana bisnis untuk pemasukan secara finansial bagi pengurus atau panitia pelaksana pada *event* tersebut.

Dilihat dari karakteristik olahraga squash sebagai olahraga individu yang di dalam permainannya dimainkan oleh dua orang yang saling bersaing menciptakan poin sebanyak mungkin hingga nilai poin maksimal yaitu 11, Dalam permainan squash terdapat 5 set dalam satu pertandingan, penentuan pemenangnya adalah mengalahkan lawan dengan memenangkan selisih 3 set dalam suatu pertandingan. Peraturan yang mengatur jalannya pertandingan dipimpin oleh dua orang wasit yang masing-masing bertugas sebagai pencatat skor dan juri.

Squash merupakan olahraga permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan sebuah bola, olahraga ini menyerupai olahraga tenis namun berbeda cara permainannya. Mulya (2011, hlm. 1261) menyatakan bahwa

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

Untuk menjadi pemain squash profesional, seorang pemain squash diuntut untuk mempunyai tehnik, fisik, taktik, strategi, dan mental yang baik. Dewasa ini permainan squash, selain tehnik, taktik, dan mental, kondisi fisik juga memegang

peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional. Hal ini dikarenakan kondisi fisik di anggap sebagai salah satu faktor penting bagi atlet squash. Seperti di ungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 153) dalam buku coaching Menyatakan bahwa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon.

Permainan squash yang dilakukan secara individu yang banyak kegiatan kecepatan secara pendek atau *explosive* gerakan secara cepat dan mengubah arah dalam permainan squash pemain harus memaksimalkan mungkin dalam satu pertandingan agar mendapat poin dan hasil yang maksimal dalam satu pertandingan. Hal ini dimaksudkan untuk menghasilkan kemenangan dalam satu pertandingan. Selain memiliki faktor kondisi fisik yang baik, *vo2max* pemain squash di tuntutan untuk memiliki daya tahan stamina yang baik sehingga dalam menyelesaikan satu pertandingan dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan definisi di atas, dapat diketahui bahwa dengan kondisi fisik yang prima yang dimiliki oleh pemain squash, kemampuan stamina pemain akan terjaga, dengan sendirinya dalam permainan sebenarnya. Kemampuan gerak tubuh yang *continue* akan sesuai dengan hasil yang maksimal dalam satu pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas sangat jelas bahwa kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain squash harus lengkap untuk menunjang kemampuan bermainnya. Memperhatikan karakteristik permainan squash yang harus menyelesaikan pertandingan dengan tiga kali kemenangan dalam satu setnya harus menyelesaikan sebelas poin dengan sistem *rally point*.

Oleh karena pentingnya kondisi fisik dalam permainan squash, maka kondisi fisik harus menjadi perhatian yang khusus dalam porsi latihan dari tim

pelatih ataupun pembina squash. Salah satu tim squash yang di persiapkan dalam *event* resmi untuk kompetisi Porda Jabar 2014 yang mewakili Kabupaten Bekasi. Atlet dari tim ini merupakan hasil dari tim *tallent scouting* tim pelatih Porda Kabupaten Bekasi untuk menghadapi Porda Jabar 2014.

Kompetisi squash dalam pelaksanaannya menggunakan sistem setengah kompetisi bagi nomor perorangan baik putra maupun putri. Pada intinya atlet melakoni pertandingan yang ketat dengan jarak waktu pertandingan ke pertandingan selanjutnya yang pendek. Hal tersebut sangat memerlukan kondisi fisik atlet yang prima agar menunjang atlet dalam setiap penampilannya. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti kemampuan kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi yang akan mengikuti PORDA Jabar 2014.

1) Psikologik

Dalam psikologik menjelaskan latihan harus dapat meningkatkan kondisi psikologik atau kondisi mental dan kejiwaan atlet sehingga dapat menghadapi suatu tekanan yang banyak terjadi dilapangan. Prinsip-prinsip latihan yang berkaitan dengan kajian psikologik ini adalah :

a) Prinsip Partisipasi Aktif (*Conscientious*)

Prinsip ini mengatakan bahwa atlet merupakan subjek yang paling terpenting dalam menentukan tercapainya prestasi. Keterlibatan atlet secara aktif dalam proses penetapan tujuan dan sasaran pelatih sangat dibutuhkan.

b) Prinsip Kesadaran (*Awareness*)

Prinsip ini didasarkan pada tujuan dan sasaran yang harus dicapai oleh atlet, dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan tersebut maka atlet harus memiliki kesadaran tentang kemampuan dirinya dan target yang harus dicapai dalam meningkatkan prestasinya.

c) Prinsip Variasi (*variety*)

Dalam pemberian program latihan untuk jangka panjang biasanya menimbulkan kejenuhan karena kurangnya bentuk variasi latihan, untuk itu sebaiknya pelatih lebih banyak menerapkan variasi latihan agar atlet tidak

mengalami kejenuhan tapi variasi latihan tersebut harus tetap sesuai kebutuhan dan tujuan latihan.

d) **Prinsip Istirah Mental**

Biasanya kebanyakan atlet mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tekanan mental yang terjadi di lapangan dibandingkan kelelahan fisik, untuk itu seorang atlet harus istirahat setelah melakukan aktifitas untuk memulihkan mentalnya dari tekanan pada saat latihan dan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Squash Kabupaten Bekasi pada PORDA 2014”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

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.
3. Perlunya melakukan penelitian mengenai kemampuan kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada porda 2014 sebagai sarana perbaikan dan peningkatan prestasi atlet/pemain.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada Porda 2014 ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah pemikiran penelitian yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi atlet squash Kabupaten Bekasi pada Porda 2014

E. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian adalah manfaat secara teoretis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Untuk memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoretis mengenai profil kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada PORDA 2014.

2. Secara Praktis

Untuk memberikan informasi kepada pelatih dan masyarakat bagaimana profil kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada PORDA 2014 sudah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

F. Batasan Operasional Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahannya di ketahui secara jelas. Penelitian ini di batasi pada hal-hal berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya di tekankan pada kemampuan kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada porda 2014
2. Populasi dari penelitian ini adalah pelatda squash Kabupaten Bekasi yang akan bertanding pada porda 2014 yang berjumlah 11 orang.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet squash putra dan putri Kabupaten Bekasi sebanyak 11 orang.
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.
5. Instrumen yang digunakan berupa tes kemampuan fisik pada cabang olahraga squash.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Bab 1 pendahuluan yang berisikan : Latar belakang, Masalah penelitian, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian teoretis yang berisikan : Pengertian permainan squash, alat permainan olahraga squash, pengertian kondisi fisik, kondisi fisik pada permainan squash.

Bab III Metode penelitian yang berisikan : Metode penelitian, Desain penelitian, Populasi, Sampel, Instrumen penelitian, Tempat dan waktu penelitian, Prosedur pengolahan data dan analisis data.

Bab IV Hasil pengolahan data dan analisis data yang berisikan : Hasil pengolahan data, Diskusi penemuan.

Bab V Kesimpulan dan Saran yang berisikan : Kesimpulan, Saran.