

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu alat atau kegiatan untuk mencapai sehat jasmani dan rohani. Para ahli berpendapat bahwa dengan berolahraga dapat memelihara kebugaran jasmani dan meningkatkan metabolisme tubuh. Pada umumnya tidak jarang jika seseorang aktif dalam melakukan kegiatan olahraga, adanya perubahan fungsi jantung, sirkulasi darah, pembuluh darah dan sistem pernafasan pada tubuh. Hal tersebut dijelaskan oleh Giriwijoyo (2013, hlm. 37) mengatakan bahwa “olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional”. Pada hakikatnya individu aktif dalam berolahraga akan mendapatkan kesehatan bagi dirinya atau meningkatkan derajat kesehatannya dan dapat berprestasi pada cabang olahraga yang digelutinya.

Berdasarkan sifatnya olahraga terbagi menjadi beberapa tujuan yaitu olahraga rekreasi, kesehatan dan pendidikan yang merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu sehat menurut *World Health Organization* (WHO) yang meliputi aspek jasmani, rohani dan sosial. Sedangkan pada olahraga prestasi, olahraga tersebut sebagai tujuan untuk mendapatkan suatu prestasi dengan menampilkan penampilan (*performance*) yang maksimal pada cabang olahraga yang digelutinya. Salah satunya pada cabang olahraga squash.

Olahraga squash merupakan olahraga terkenal dikalangan dunia, namun masih belum terlealisasi dikalangan masyarakat, pada khususnya di Jawa Barat. Hal tersebut tidak memudarkan semangat atlet squash yang menggeluti cabang olahraga squash. Terbuktinya adanya Pekan Olahraga Nasional (PON) di beberapa provinsi atlet Jawa Barat selalu menyumbangkan medali emas. Menyumbangkan medali emas tidak luput terhadap penampilan atau performa atlet dalam menampilkan penampilan yang maksimal.

Pada dasarnya olahrag squash dimainkan oleh dua orang pemain dalam satu ruangan tanpa adanya pembatas atau net. Ruangan tersebut berisikan dinding samping kanan, samping kiri, dinding depan, dan kaca belakang. Namun lapang

sebenarnya berisikan kaca yang mengelilingi pemain. Kedua pemain saling bergantian memukul bola ke arah dinding depan, namun dapat memantulkan bola ke dinding samping atau belakang. Pemain yang mendapatkan point adalah pemain yang secara syah tidak dapat mengembalikan bola dari lawan.

Permainan squash merupakan olahraga permainan raket yang membutuhkan atlet bergerak aktif 50%-70% dalam waktu aktif bermain. Permainan squash dianggap sangat menuntut kemampuan fisik, fungsional tubuh, dan keterampilan yang dapat mempengaruhi kinerja atau performa atlet. Montpetit, (1990, dalam Wollstein & Ellis, 1995, hlm. 5) beranggapan “*squash for any level of player is physically a moderate to high intensity sport and generally demands a high level of fitness*”. Penjelasan diatas menjelaskan bahwa squash untuk setiap tingkat pemain secara fisik moderat untuk intensitas tinggi olahraga dan umumnya menuntut adanya tingkat tinggi kebugaran. Dimana olahraga squash merupakan olahraga kompetitif memiliki beberapa faktor yang berlandaskan pada aspek fisik, teknik, taktik, strategi dan mental.

Aspek fisik (*physical fitness*) pada cabang olahraga squash merupakan kemampuan fungsional tubuh untuk melakukan aktivitas gerak secara fisiologi (*physiological*) dan kualitas psikologis. *Physical fitness* adalah kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti Nurhasan & Cholil (2013, hlm.98). Pada aspek fisiologis performa didukung oleh dua kelompok perangkat yang langsung berhubungan dengan gerak olahraga yaitu ergosistema I (ES I) atau sistem kerja primer (SK-I) sebagai pelaksana gerak. ES I meliputi sistem skelet (kerangka), sistem muskular (otot), dan sistem nervorum (saraf). Sedangkan pada ergosistema II (ES II) atau sistem kerja sekunder (SK-II) sebagai pendukung gerak, meliputi sistem hemo-hidro-limfatik (darah, cairan jaringan, getah bening), sistem respirasi (pernapasan), dan sistem kardiovaskular (jantung-pembuluh darah), (Giriwijoyo, *et al.* 2013).

Faktor lainnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada olahraga squash yaitu kapasitas aerobik, kekuatan anaerobik, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi, Rensburg *et al.*, (1982, dalam Krasilshchikov, 2014, hlm. 40). Namun hal yang paling penting dan mendasar

untuk olahraga squash yaitu pada sistem kardiovaskular, kekuatan dan fleksibilitas, (Wollstein & Ellis, 1995). Berdasarkan penjelasan diatas bahwa semakin cepatnya perkembangan zaman dan semakin ketatnya persaingan dalam pemain squash maka memerlukan beberapa unsur kondisi fisik, seperti halnya power, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Performa dalam cabang olahraga menjadi bumerang yang mendalam bagi seorang atlet ataupun pelatih. Disadari bahwa performa merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor, seperti halnya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi, iklim atau cuaca, lingkungan, suporter, sarana yang tidak sesuai, peralatan dan hal lainnya. Sedangkan pada faktor internal meliputi faktor fisik dan mental atlet. Faktor internal dapat bersumber dalam diri atlet, dimana jika atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang digelutinya untuk mencapai peak performa atau prestasi puncak.

Faktor pendukung terbentuknya performa atlet pada cabang olahraga squash yaitu, dibutuhkannya pendorong lainnya yang dapat memanfaatkan sumber energi yang ada dalam tubuh. Tubuh memiliki sistem yang dapat menghasilkan ATP (*Adenosine Triphosphat*). ATP merupakan sel-sel yang merubah makanan dapat menghasilkan energi untuk melakukan olahraga dengan berkontraksinya otot-otot. Terdapat tiga sistem gerak yang menjadi dasar untuk menghasilkan ATP yaitu *phosphagen, aerobic dan anaerobic (Glycogen Lactacid-Acid System)* Altvater (t.t). Berdasarkan implikasinya olahraga squash termasuk kedalam olahraga *anaerobik alactasid*, demikian terjadi karena dalam *rally* dapat merubah sistem olah daya anaerobik laktasid menjadi aerobik laktasid bergantung pada lamanya *rally* berjalan.

Pada tahap latihan merupakan tahapan penting yang menjadi dasar keberhasilan pembinaan prestasi olahraga. Artinya, berhasil atau tidaknya latihan yang dilakukan pada olahraga prestasi dipengaruhi oleh program latihan. Kesalahan dalam melakukan proses latihan atau pemberian program latihan yang tidak tepat akan menyebabkan tidak menentunya *peac performance* atlet, bahkan dapat mengakibatkan kesulitan dalam upaya meraih prestasi secara optimal. Dalam

pemberian program latihan yang sesuai dan berkesinambungan akan memberikan stimulus respon positif terhadap performa atlet.

Pencapaian performa maksimal tidak hanya ditunjang oleh aspek fisik (*physical fitness*), namun melainkan aspek mental menjadi bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dalam pencapaian performa. Performa maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet jika benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuan yang dimiliki atlet. Kesipan itu merupakan siap secara fisik maupun secara psikologis (mental).

Pada olahraga kompetitif, aspek psikologi mental (*self kontrol*) sangat mempengaruhi atlet pada saat bertanding. Hal itu dapat dilihat pada atlet jika mengalami kuat atau lemahnya aspek mental dalam meraih prestasi atau memenangkan pertandingan. Hal yang penting dan harus dipahami untuk setiap atlet dapat meminimalisir ketegangan ketika bertanding. Utley et. al. (2008) dalam artikel brianmac mengemukakan bahwa:

*sport psychological deals with the increase of performance by the management of emotions and the minimization of psychological effect of injury and poor performance. Some of visualization, self talk, awareness and control, concentration, confidence, using rituals, attribution training, and periodization.*

Artinya bahwa olahraga psikologi berhubungan dengan meningkatkan performa dengan pengelolaan emosi dan efek psikologis dapat meminimalisasi dari cedera dan performa yang buruk. Dalam psikologi olahraga penting adanya keterampilan mengajarkan pada penetapan tujuan, relaksasi, visualisasi, self-talk, kesadaran dan kontrol diri, konsentrasi, keyakinan, menggunakan ritual, pelatihan ketetapan dan periodization.

Husdarta, (2010, hlm. 36) beranggapan bahwa prestasi olahraga itu tidak bergantung kepada aspek keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet, namun bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mental. Kesehatan mental bagi seorang atlet sangat mempengaruhi pencapaian performa dan prestasi atlet. Hal tersebut terjadi karena jika atlet sehat dalam segi mental, maka akan dapat mengendalikan dirinya pada saat bertanding maupun sebelum bertanding. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan status kesejahteraan dimana setiap orang dapat menyadari

secara sadar terkait kemampuan dirinya, kemudian dapat mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupannya dan dapat bekerja secara produktif yang berimbang pada kemampuan dirinya dalam memberikan kontribusi pada lingkungan sekitarnya.

Terdapat beberapa faktor internal yang dialami atlet sebelum melakukan pertandingan yaitu, atlet mengalami stres, tegang, cemas yang berlebihan dan kadang hingga mengalami frustrasi. Faktor inilah yang menyebabkan atlet sulit dalam menampilkan performa yang baik. Pada olahraga squash sebagian orang beranggapan bermain squash sedikit memberikan kesan tidak baik ketika bermain squash (merasa kesal). Hal tersebut terjadi karena orang yang tidak paham dengan permainan squash dengan beranggapan bahwa tenaga yang besar, memukul bola dengan keras itu akan mematikan lawannya. Bola akan kembali memantul kedepan hingga melebihi area T, itu terjadi karena bola yang semakin panas, pukulan semakin keras maka bola pun akan semakin tinggi pantulannya.

Berbeda dengan olahraga bulutangkis, pada olahraga bulutangkis smash yang keras dan bola yang tajam menyerang maka lawan tidak dapat mengembalikan pukulan. Berbalik dengan olahraga squash, pada cabang olahraga squash pemain harus pandai memanfaatkan sudut pantul. Pemain yang cerdas tidak hanya bermain menggunakan power yang besar, pukulan yang keras, namun menggunakan strategi-strategi bagaimana caranya menjauhkan bola dengan lawan, karena dengan menjauhkan bola dari lawan kita akan lebih tenang untuk memukul bola.

Perubahannya sistem *scoring* pada cabang olahraga squash dapat mempengaruhi perubahan pola atau strategi permainan squash. Pada awalnya point hingga 9 di setiap set dengan sistem kalsik dan permainan dimainkan dengan *best of five game*, tetapi skor dapat bertambah selisih 2 point jika point 8-8, hal tersebut dijelaskan oleh Yarrow (1997, hlm.147) dalam Nuryadi (2006, hlm.2) *set one or set two*) “for example, in traditional scoring if the score reaches 8-8 the receiver can choose set one or set two”. Namun kini dengan semakin berkembangnya teknologi dan persaingan menjadi 11 point untuk mencapai kemenangan dengan aturan *rally point* berpindahnya bola maka langsung mendapat point dan sistem *best of five game*. Berdasarkan realita dilapang jika

atlet berada pada point unggul dan dizona akhir set atau pertandingan, atlet mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan, stress, emosi, menurunnya konsentrasi, frustasi, sehingga menyebabkan atlet sering mengalami kesalahan ketika melakukan pukulan. Selain itu juga, dengan rasa percaya diri atlet yang berlebih akan mengakibatkan emosi atlet tidak stabil, yang dapat mengganggu psikologis atlet.

Setiap atlet memiliki gangguan psikologis yang berbeda ketika dihadapkan dengan masalah (pola permainan lawan) dan kendali diri atlet yang dapat menyelesaikan pertandingan tersebut. Komarudin (2013, hlm. 42) menyatakan bahwa “ketika atlet sadar dan fokus terhadap tugas yang harus dilakukannya, atlet harus memiliki kendali yang baik untuk mengatasi berbagai situasi”. Lebih lanjut Baumeister & Vosh (2011) dalam Avianty, S.K. (t.t) mengungkapkan bahwa “individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, umur panjang, pencapaian kerja, kepuasan hubungan, dan beberapa hasil yang diinginkan lainnya”. Karena dengan pengendalian diri atau kontrol diri menjadi salah satu faktor atlet dapat menampilkan performa yang baik. Jika memiliki kemauan kuat untuk sukses, maka sukses 50% sudah di tangan, apabila ditambah berjuang lebih keras secara nyata, sukses 100% akan menjadi milik anda (Wongso, 2010 hlm. 22 dlm. Komarudin ).

Maka berdasarkan permasalahan diatas bahwa physical fitness memberikan peran terhadap performa atlet, begitupun self control memberikan peran agar atlet dapat mengendalikan diri terhadap tekanan psikologis yang terjadi ketika pertandingan. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk menguji “**Kontribusi Physical Fitness dan Self Control terhadap Performa Atlet Squash Jawa Barat**”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi *physical fitness* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat?

2. Apakah terdapat kontribusi *self control* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat?
3. Apakah terdapat kontribusi *physical fitness* dan *self control* secara bersama-sama terhadap performa atlet Squash Jawa Barat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar:

1. Kontribusi *physical fitness* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.
2. Kontribusi *self control* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.
3. Kontribusi *physical fitness* dan *self control* secara bersama-sama terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepentingan bagi penulis pribadi maupun untuk kepentingan penelitian selanjutnya. Penulis membagi manfaat kedalam dua bagian, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkapkan hal yang bermanfaat dalam lingkungan performa, squash, *self control* dan *physical fitness*.
- b. Hasil penelitian ini sebagai penguat dari teori-teori yang terkait pada *physical fitness* dan *self control* khususnya pada atlet squash Jawa Barat dan dapat dijadikan sebagai parameter bagi *takeholder* dalam membuat kebijakan untuk kepentingan kemajuan olahraga prestasi di Jawa Barat.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi para pembina, pelatih dan atlet pada cabang olahraga squash betapa pentingnya kondisi fisik dan motivasi ketika bertanding, dengan tujuan untuk mendapatkan hasil prestasi yang memuaskan terutama untuk menjadi juara.

- b. Hasil penelitian diharapkan bisa dijadikan sebagai acuan untuk dapat mengevaluasi hasil kinerja pelatih dan atlet.

#### **E. Struktur Organisasi Tesis**

Bab I pendahuluan yang membahas latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan stuktur organisasi tesis. Bab 2 kajian pustaka, penelitian relevan, kerangka pikir, dan hipotesis. Bab 3 metode penelitian yang membahas mengenai lokasi dan subjek penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data dan analisis data. Bab 4 hasil penelitian dan pembahasan yang membahas mengenai hasil penelitian. Bab 5 membahas mengenai kesimpulan dan rekomendasi atau saran.