

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Bahkan melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Berbagai kemajuan pembangunan di bidang keolahragaan yang bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas sumber daya manusia dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Karena, pembangunan olahraga prestasi perlu ditingkatkan melalui proses peningkatan mutu atlet. Para pelatih cabang olahraga prestasi harus menentukan unsur-unsur yang harus dikembangkan guna memaksimalkan kemampuan atlet tanpa menyalahi norma-norma latihan olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di Indonesia yaitu cabang olahraga squash. Olahraga squash belumlah sepopuler olahraga tenis lapangan dan bulutangkis, sehingga penggemar dari permainan ini masih cukup terbatas dikalangan masyarakat Indonesia. padahal olahraga squash ini juga menggunakan bola dan raket, mirip dengan kedua olahraga diatas. Olahraga yang dilaksanakan di lapangan tertutup ini sejatinya sudah beberapa kali dimainkan di pertandingan tingkat nasional maupun intenasional seperti PON, *Sea Games* dan *Asian Games*. Bahkan di Indonesia sudah melaksanakan pertandingan pada tingkat daerah seperti PORDA Jawa Barat.

Squash merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan mulai digemari oleh masyarakat mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Squash banyak diminati di masyarakat perkotaan hal

ini disebabkan fasilitas yang menunjang baru di wilayah kota, tetapi squash mulai di perkenalkan di daerah guna mengembangkan potensi atlet yang ada di daerah. Olahraga permainan ini dilakukan dengan cara memukul bola dengan bantuan alat raket. Olahraga ini memiliki kemiripan dengan tenis lapang dan bulutangkis yang berasal dari Inggris. Mengenai kebutuhan kondisi fisik pada cabang olahraga squash, menurut David, dalam Krasilshchikov, (2014, hlm. 39) squash adalah permainan *indoor* yang merupakan permainan raket tercepat kedua jika dibandingkan dengan bulutangkis dan tenis, serta merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan koordinasi, ketahanan, kecepatan dan kekuatan yang superior.

Pada permainan squash terdapat beberapa teknik dasar yang spesifik. Seperti yang dikatakan oleh Land and McLeod, dalam Rodrigues, Vickers, & Williams (2002, hlm. 187) bahwa dalam permainan squash mempunyai beberapa teknik pukulan seperti pukulan *boast*, pukulan bawah, pukulan *service*, pukulan *drive*, pukulan *dropshot*, pukulan *volley*, pukulan *killshot*, dan pukulan *lob*. Seorang atlet yang terlihat di posisi yang tepat pada waktu yang tepat lebih mungkin memprediksi laju bola dan saat mencapai target secara akurat.

Permainan memiliki spesifikasi yang mirip dengan cabang olahraga raket lainnya seperti yang dijelaskan oleh Chin et al, dalam Gouttebarga et al, (2013, hlm. 1-2) bahwa squash memerlukan pengulangan beberapa kegiatan (berlari, memutar/balik) dalam kombinasi dengan koordinasi yang baik. Squash adalah permainan cepat, dimana beberapa keterampilan fisik penting yang diperlukan, khususnya daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan otot, fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan. Squash membutuhkan kombinasi dari baik *aerobic* dan *anaerobic system*. Keterlibatan sistem energi tergantung pada sifat dan durasi permainan. Rata rata, *rally* bisa bertahan antara 1,5 detik dan beberapa menit namun periode dari 6 sampai 20 detik adalah yang paling umum. Squash tidak terpengaruh cuaca karena lapangannya yang biasanya berada dalam *gym, fitness center*, atau stadion.

Berdasarkan uraian di atas maka koordinasi mata tangan dan

power lengan dapat dijadikan sebagai acuan untuk efisiensi pukulan dalam permainan squash karena dapat menentukan keberhasilan taktik dalam permainan untuk memukul bola sekuat-kuatnya dan mengarahkan bola ke titik yang sulit dijangkau lawan.

Pada saat permainan berlangsung, seorang atlet mengalami tekanan dari beberapa faktor yang mempengaruhi kerja tubuh, artinya kondisi fisik atlet harus dipersiapkan sebaik-baiknya khususnya beberapa unsur kondisi yang diperlukan dalam permainan squash. Seperti yang diungkapkan 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, dan (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu respon.

Permainan squash yang dilakukan secara individu yang banyak kegiatan kecepatan secara pendek atau *explosive* gerakan secara cepat dan mengubah arah serta menempatkan bola tepat pada sasaran agar menyulitkan lawan untuk memukul kembali. 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.

Berdasarkan *survey* pengamatan di lapangan saat pertandingan PRAPORDA 2018 banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *boast*, sebab pada saat melakukan pukulan ini membutuhkan beberapa gerakan yang saling berhubungan, dari gerakan berlari berhenti dengan posisi siap memukul dan mengarahkan bola ke sudut depan dengan pantulan tiga dinding yaitu dinding samping dan dua dinding yang berada di sudut depan yang dilakukan secara kuat dan cepat. Oleh karena itu dibutuhkan, koordinasi mata tangan, dan *power* lengan yang merupakan penunjang utama dalam teknik pukulan *boast* agar tepat sasaran. Bertolak dari latar belakang diatas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Korelasi Koordinasi Mata-Tangan dan *Power*

Lengan dengan Akurasi Pukulan *Boast* pada Cabang Olahraga Squash”.

2. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi antara koordinasi mata tangan dengan akurasi pukulan *boast*?
2. Apakah terdapat korelasi antara *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*?
3. Apakah terdapat korelasi secara sbersama antara koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan hasil akurasi pukulan *boast* pada cabang olahraga squash. Secara rinci tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Korelasi antara koordinasi mata tangan dengan akurasi pukulan *boast*.
2. Korelasi antara *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*
3. Korelasi secara bersama antara koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*.

4. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan dapat mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Manfaat secara teori, penelitian ini dapat menjadi sumbangan pikiran dan bahan pengajaran dalam pelatihan cabang olahraga squash.
2. Manfaat secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pelaksanaan pelatihan untuk meningkatkan akurasi pukulan *boast* dengan melatih kemampuan koordinasi mata tangan dan *power* lengan.

5. Batasan Penelitian

Supaya masalah yang akan dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka dari itu peneliti memberikan batasan-batasan masalah pada penelitian ini. Adapun ruang lingkup permasalahan yang ingin dibahas adalah :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya meneliti korelasi koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast* pada cabang olahraga squash.
2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif.
3. Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan adalah lempar tangkap dengan media bola tenis dan bidang berbentuk lingkaran diameter 30 cm dengan jarak kurang lebihnya 2,5 meter antara pelempar dengan target.
4. Instrumen yang dilakukan untuk mengukur lengan *power* adalah melempar *medicine ball* dari samping badan tanpa bantuan dorongan baik dari tubuh maupun dari tungkai dengan posisi badan duduk di kursi.
5. Sampel yang dijadikan objek adalah seluruh atlet squash Kab. Indramayu yang akan mengikuti kejuaraan pada PORDA 2018.