

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga squash merupakan jenis permainan yang menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang pemain saling berbalas memukul bola yang dipantulkan ke dinding dalam sebuah ruangan dengan menggunakan bola khusus, kedua pemain terus berbalas pukulan (*rally*) yang diarahkan ke sudut dinding sampai ada salah satu pemain yang tidak berhasil mengembalikan bola tersebut.

Squash adalah disiplin olahraga yang sangat mirip dengan tenis dan bulu tangkis, membutuhkan pengulangan beberapa kegiatan (berlari, memutar / berputar) dengan koordinasi yang sangat baik. Squash adalah permainan yang cepat dengan beberapa keterampilan fisik yang penting terutama kebugaran kardio-pernapasan, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan otot, kelenturan, dan kelincahan, kombinasi sistem aerobik dan anaerobik (Gouttebarga, 2013).

Sejarah singkat perkembangan squash dimulai dari abad ke-19 seorang murid sekolah di daerah Fleet Prison London Inggris pada tahun 1820. Meski terlahir di Inggris olahraga squash didirikan secara resmi oleh Amerika Serikat tahun 1907 dengan nama United States Squash Racquets Association. Sedangkan di Inggris sendiri baru dibentuk pada tahun 1928 dengan nama Squash Rackets Association (Jim McAuliffe, 2010).

Di Indonesia sendiri olahraga squash ini masih belum begitu populer, bahkan hanya sebagian kecil masyarakat yang mengenal dan memainkannya. Sistem pengembangan olahraga squash tampaknya masih lebih banyak mengandalkan pada pendekatan dari pengalaman pelatih, hal ini disebabkan belum ada pola pengembangan olahraga squash yang baku yang diterapkan dalam cabang ini, misalnya Pembina dan pelatih olahraga squash di daerah, cenderung membina atlet berdasarkan pengalaman pelatih menggeluti cabang olahraga tersebut tanpa memperhitungkan tahapan perkembangan atlet yang dilatihnya.

Pembinaan squash di Indonesia sudah sejak lama, namun perkembangannya belum bisa memasyarakat masih kalah dibandingkan olahraga raket sejenisnya seperti bulutangkis dan tenis. Padahal kalau dilihat dari

keikutsertaan negara Indonesia di kejuaraan-kejuaraan squash level internasional sudah sejak lama.

Prestasi terbaik atlet Indonesia pada kegiatan olahraga multievent adalah medali perak pada Sea Games. Prestasi tertinggi diraih pada Sea Games 2015 di Singapura, Squash Indonesia meraih 2 medali perak pada nomor beregu putri dan jumbo double putra, kemudian di Sea Games 2017 di Kuala Lumpur Malaysia meraih 1 perak pada nomor Jumbo Double Putra dan 3 perunggu dari nomor Jumbo Double Putri, Beregu Putra, dan Beregu Putri, selanjutnya pada Sea Games 2019 Manila meraih 3 medali perunggu pada nomor Beregu Campuran, Beregu Putra, dan Beregu Putri.

Sementara di kawasan Asia prestasi squash Indonesia masih kalah bersaing dengan negara-negara Malaysia, Hongkong, India, Jepang. Terbukti pada ajang multievent Asian Games di Jakarta tahun 2019 nomor perorangan putra dan putri squash Indonesia kalah di babak awal oleh pemain-pemain yang sudah profesional dari negara Malaysia dan Hongkong. Sementara nomor beregu putra meraih peringkat ke 10 dari 12 peserta/negara dan Beregu Putri berada di peringkat ke 6 dari 11 Peserta/Negara.

Di tingkat nasional prestasi squash Indonesia didominasi daerah Jawa Barat, Jawa Timur, DKI Jakarta, Kalimantan Timur. Pada kejuaraan multievent PON 2008 squash didominasi oleh Jawa Barat dengan meraih semua nomor pertandingan dengan raihan 4 medali emas, sementara pada PON 2012 di Riau Jawa Timur meraih 2 medali emas dan Jawa Barat sama meraih 2 medali emas dan Riau 1 Medali Emas. Selanjutnya pada PON tahun 2016 di Jawa Barat, tuan rumah Jawa Barat berhasil meraih 4 medali emas dan Jawa Timur 1 medali emas.

Olahraga squash juga saat ini menurut peneliti belum dinikmati oleh sebagian masyarakat Indonesia untuk diikuti salah satunya karena kurangnya unsur bermain yang dapat merasakan kesenangan dalam mengikutinya. Olahraga adalah aktivitas fisik yang kita lakukan dengan maksud untuk mendapatkan lebih bugar, bersenang-senang atau merasa baik (Ricsidrottforbundet, 2002). Pelatih harus menggunakan permainan untuk mengajarkan atlet cara bermain olahraga, mengembangkan rasa permainan mereka, dan membantu mereka memecahkan masalah (Thorpe, Bunker, & Almond, 1986) dalam (Istvan Balyi, Richard Way,

2013). Begitu juga dengan pengembangan olahraga squash diharapkan dalam pelaksanaannya agar dapat dinikmati oleh anak-anak, mendapatkan kesenangan, kepuasan sehingga dapat menarik minat mereka mengikutinya.

Pengembangan olahraga squash di Kabupaten Bandung saat ini masih menggunakan pendekatan berdasarkan pengalaman pelatih saat masih menjadi pemain yang berorientasikan pada peningkatan prestasi anak. Anak-anak sering melakukan latihan teknik khusus terlalu dini dan meningkatkan pada keberhasilan keterampilan awal dalam mengikuti latihannya. Terdapat dua permasalahan dengan pendekatan tradisional yaitu pertama fokusnya terhadap keberhasilan awal dalam olahraga bukan pada pengembangan jangka panjang atlet, kedua adalah organisasi olahraga tidak mau mendorong atletnya untuk meninggalkan program dengan mencoba olahraga yang lebih cocok dengan perkembangan atlet itu (Istvan Balyi, Richard Way, 2013).

Untuk mencapai prestasi squash Indonesia yang lebih baik harus dilakukan pembinaan secara bertahap dan memerlukan proses jangka waktu panjang. Salahsatunya adalah dengan model latihan yang disebut *Long Term Athlete Development* (LTAD). LTAD meruakan pengembangan olahraga jangka panjang dengan terencana, sistematis, bertahap dan berkembang secara tepat (Istvan Balyi, Richard Way, 2013)

Untuk mengembangkan atlet squash yang baik, maka Pembina atau Pelatih salah satunya memiliki tahapan perkembangan anak atau atlet yang menjadi objek sasaran yang dilatihnya. Pengembangan atlet meliputi tersedianya pengembangan model latihan yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak yang dilatihnya. Mulai dari tahapan usia awal mengikuti latihan, tahapan dasar, mahir sampai masa usia akhir setelah menjadi atlet elit.

Cara yang paling efektif bagi seorang atlet untuk meraih prestasi di masa depan dan menciptakan suatu lingkungan dimana orang-orang muda bisa berkembang, menikmati olahraga dan menjadi atlet-atlet berprestasi dan tetap aktif secara fisik selama hidupnya. Untuk menyelesaikan persoalan ini peneliti menyarankan adalah pembinaan atlet secara jangka panjang. Pembinaan atlet jangka panjang ini tidaklah mudah, harus melalui tahapan-tahapan yang sesuai dan berkelanjutan tidak boleh dilewatkan setiap tahapannya.

LTAD merupakan penjabaran dari proses pencapaian prestasi melalui tahapan-tahapan dalam jangka waktu panjang. Untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak dapat diperoleh secara instant. Proses dalam pencapaian prestasi harus diraih melalui proses yang berjenjang, terarah, berkesinambungan dan berkelanjutan.

LTAD menyediakan alat untuk mengembangkan cara dan filosofi atlet dan peserta dan perubahan budaya dalam olahraga, dan untuk pembentukan draf untuk program dan tingkatan bermain. Anak-anak dipastikan untuk berhasil dalam olahraga paling baik dengan yang aktif mulai, tetap aktif dan pelajaran diberikan kepada anak-anak pada waktu yang tepat (Istvan Balyi, Richard Way, 2013)..

LTAD membantu menciptakan lingkungan yang memungkinkan peserta untuk mengoptimalkan potensinya, meyakinkan bahwa setiap orang akan mempelajari gerakan-gerakan pokok (fundamental) dalam suatu pembinaan yang berkelanjutan.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka perlu adanya sebuah pengembangan model squash yang bisa dijadikan tolak ukur yang baku sehingga bisa lebih efektif dalam mengoptimalkan potensi yang ada. Pengembangan model olahraga squash yang terencana, sistematis, dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak yang dilatihnya salah satunya adalah LTAD Squash Canada. LTAD menguraikan prinsip dan pedoman untuk pelatihan atlet yang optimal, kompetisi dan pemulihan berdasarkan ilmu olahraga yang terbukti dan praktik terbaik dalam pelatihan (Jim McAuliffe, 2010) . LTAD Squash Canada adalah sebuah landasan *Canada Sport for life* yang telah dikembangkan dari tinjauan komprehensif literatur pelatihan, penelitian ilmu olahraga dan pengamatan pengalaman yang diperoleh dari program olahraga yang efektif di Kanada dan di seluruh dunia selama 30 tahun terakhir (Jim McAuliffe, 2010).

Dalam pengembangan olahraga squash LTAD diidentifikasi ke dalam 7 tahapan dasar (Jim McAuliffe, 2010) yaitu:

1. *Active Start* - untuk pria dan wanita berusia 0 - 6 tahun
2. *Fundamentals* - untuk laki-laki 6-9 dan perempuan dari 6-8 (1-2 tahun pelatihan)
3. *Learning to Train* - untuk laki-laki 9-12 dan perempuan dari 8-11 (2 - 3 tahun)

pelatihan)

4. *Training to Train* (tergantung tingkat pertumbuhan) untuk laki-laki 12-16 dan perempuan dari 11-15 (3 - 6 tahun pelatihan)
5. *Training to Compete* - kira-kira laki-laki 16-23 +/-, perempuan 15-21 +/- (5-8 tahun pelatihan)
6. *Training to Win* - laki-laki 19 +/-, perempuan 18 +/- (8 - 10 tahun pelatihan)
7. *Aktive for life* - bisa di level apa pun

Dari ke tujuh tahapan di atas, tahapan fundamental menjadi pondasi untuk pembelajaran keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga. Keterampilan gerakan fundamental adalah dasar pola perilaku yang dapat diamati sejak masa kanak-kanak (O' Brien et al., 2016). Tanpa dasar yang kuat dari keterampilan gerakan fundamental yang dijalankan dengan baik, belajar keterampilan olahraga menjadi semakin sulit (Istvan Balyi, Richard Way, 2013).

Tahapan fundamental menjadi tahapan penting dalam upaya yang akan datang. Pembelajaran keterampilan gerak harus diperhatikan dalam konteks perkembangan olahraga berikutnya untuk membangun keterampilan gerak dasar sebagai kecakapan gerakan di masa yang akan datang (Rodriguez et al., 2019).

Tahap Fundamental merupakan tahap dasar untuk membangun pondasi keterampilan olahragawan, sehingga tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh. Pada tahap ini anak dikondisikan untuk dapat mengembangkan kualitas fisik, serta Teknik pada usia spesialisasi cabang olahraga. (Koni Pusat, 2019)

Pengembangan penguasaan keterampilan gerak dasar di kalangan anak-anak melalui aktifitas fisik yang berkualitas merupakan kontributor penting yang potensial untuk berpartisipasi yang sukses dan memuaskan dalam olahraga permainan. Keterampilan gerakan fundamental membentuk dasar keterampilan khusus yang digunakan dalam banyak olahraga populer (Okely & Booth, 2004).

Anak-anak perlu diajarkan keterampilan gerak dasar seperti menangkap dan melempar secara berurutan mencapai aktifitas fisik yang dipertahankan hingga dewasa (Barnett et al., 2019). Setelah keterampilan gerakan dasar diperoleh, mereka akan bergabung secara alami untuk membentuk keterampilan

yang lebih terspesialisasi dan kompleks. (Gimenez et al., 2012). Anak-anak yang belum menguasai keterampilan gerak dasar lebih cenderung tidak berpartisipasi dalam olahraga dan permainan yang terorganisir karena kurangnya keterampilan gerak dasar (Hardy et al., 2013).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, sangatlah penting membuat pondasi dasar untuk anak dengan diberikan latihan keterampilan gerak dasar yang benar agar latihan tahap berikutnya berjalan dengan baik. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tahapan fundamental ini melalui cabang olahraga squash. Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, peneliti mengadopsi model latihan olahraga squash LTAD Squash Canada tahap fundamental untuk menjadi pengembangan model squash tahap fundamental di Kabupaten Bandung sebagai dasar membina atlet-atlet squash potensial yang bisa dikembangkan di masa berikutnya. Dalam pelaksanaan program latihannya peneliti menggunakan model latihan Squash LTAD Fundamental dipadukan dengan *Dominique Squash Kids* dan model latihan squash konvensional. *Dominique Squash Kids* ini merupakan video squash online dari youtube yang berisikan video pelatihan squash salah satunya untuk anak usia 6 tahun sampai 9 tahun. Sedangkan konvensional yang dimaksud adalah model latihan yang biasa diberikan oleh pelatih tanpa diberikan unsur latihan Squash LTAD Fundamental.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah pengembangan model latihan olahraga Squash LTAD fundamental dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar?
- 1.2.2 Apakah pengembangan model latihan olahraga Squash Konvensional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan keterampilan gerak dasar antara pengembangan model latihan olahraga squash LTAD tahap fundamental dengan pengembangan model latihan olahraga squash konvensional?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Untuk mengetahui peningkatan pengembangan model latihan olahraga Squash LTAD fundamental terhadap keterampilan gerak dasar anak.
- 1.3.2 Untuk mengetahui peningkatan pengembangan model latihan olahraga Squash Konvensional terhadap keterampilan gerak dasar anak.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan antara pengembangan model latihan olahraga squash LTAD fundamental dengan pengembangan model latihan olahraga squash konvensional

### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Dari segi teori dapat memperkaya keilmuan terutama dalam menerapkan model latihan Squash LTAD fundamental di Kabupaten Bandung
- 1.4.2. Dari segi praktik hasil penelitian ini diharapkan menjadi salahsatu model bagi pelatih/Pembina/guru untuk mengembangkan latihan olahraga Squash LTAD fundamental.

### 1.5 Struktur Organisasi

Sistematika dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2018.

- 1.5.1 Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
- 1.5.2 Bab II Kajian Pustaka yang berisikan teori-teori mengenai bidang yang dikaji, penelitian-penelitian yang relevan, dan posisi teoretis peneliti berkenaan dengan masalah yang akan dikaji.
- 1.5.3 Bab III Metode Penelitian memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

- 1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- 1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.