

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Squash adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan raket dan dimainkan didalam ruangan. Berbeda dengan bulutangkis dan tennis, squash menggunakan dinding sebagai media untuk bermain dan setiap pemain bergiliran menunggu bola hasil pantulan dari dinding yang sudah dipukul oleh lawan. Meskipun olahraga ini tidak sepopuler olahraga bulutangkis, tetapi olahraga squash ini sudah mulai berkembang di indonesia, hal ini terbukti dengan berdirinya sekolah squash yang tersebar di beberapa daerah di indonesia. Lapangan squash ini berbentuk persegi dengan memiliki tiga garis pembatas, seperti garis bawah, garis tengah dan garis atas. Permainan squash merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Irvan, Djalal & Iskandar (2017, hlm. 13) “cabang olahraga squash adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang dengan menggunakan raket dan sebuah bola kecil di dalam suatu ruangan yang terbatas dan atau di kelilingi oleh dinding”.

Cabang olahraga squash merupakan cabang olahraga permainan yang kompleks karena seorang pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat ke seluruh sudut lapangan untuk dapat menjangkau dan memukul bola hasil pukulan lawan. Menurut Iswoyo (2015, hlm. 6) menjelaskan “olahraga squash merupakan olahraga yang kompleks karena seorang pemain dituntut untuk memiliki kekuatan, kecepatan, dan strategi sekaligus”. Jadi dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga squash merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut seorang atlet untuk memiliki kondisi fisik yang sangat baik. Di dalam cabang olahraga squash dibutuhkan kondisi fisik yang mempuni seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keterampilan gerak kaki (*footwork*) yang baik, karena olahraga squash merupakan olahraga yang kompleks dan atlet harus bergerak secara cepat ke seluruh sudut lapangan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat akan memukul bola. *Footwork* merupakan keterampilan gerak kaki seseorang untuk dapat menghasilkan irama langkah yang baik tanpa mengalami kesulitan. Astrawan & Jaya (2019, hlm. 19) “*footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan

yang berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik dan untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kemampuan bergerak cepat”.

Dalam cabang olahraga squash *footwork* merupakan kemampuan gerak langkah kaki yang bervariasi dan bertujuan untuk menempatkan posisi tubuh dengan baik secepat-cepatnya. Ulha & Hermanzoni (2018 hlm. 315) menjelaskan:

kemampuan bergerak berpindah tempat sangat tergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi. Jadi dapat disimpulkan bahwa inti dari latihan *footwork* ini adalah membuat gerakan-gerakan kaki yang bervariasi sehingga melatih atlet agar lebih mudah bergerak dan lebih mudah mengatur posisi yang diinginkan pada saat akan memukul bola.

Berdasarkan hasil pengalaman penulis selama mengikuti latihan bersama di Kontingen Tim PORDA Squash Kabupaten Bekasi, permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya kelincahan atlet pada saat bermain squash. Sehingga hal tersebut membuat para atlet kesulitan untuk bermain squash dengan maksimal. Setelah penulis mewawancarai pelatih dan atlet squash Kabupaten Bekasi mereka megakui akan hal itu. Pelatih berpendapat bahwa dari segi teknik atlet PORDA Squash Kabupaten Bekasi sudah sangat mumpuni namun pergerakan berubah arah nya masih harus diperbaiki dan dilatih lebih baik lagi, karena para pemain selalu tertinggal langkah saat mengejar bola hasil pukulan yang diberikan oleh lawan. Pendapat dari para atlet squash Kabupaten Bekasi pun demikian, mereka menyadari bahwa mereka kurang cepat dalam hal merubah arah gerak langkah, jadi mereka selalu kesulitan dalam mengembalikan bola yang diberikan oleh lawan. Hal yang menyebabkan itu terjadi adalah aspek *agility* (kelincahan) yang belum baik, sedangkan olahraga squash adalah salah satu olahraga yang mengharuskan atlet bergerak dengan cepat untuk mengejar bola ke berbagai arah sudut lapangan. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan kelincahannya kurang meningkat adalah bentuk-bentuk latihan kelincahan yang kurang di lakukan oleh para atlet squash Kabupaten Bekasi.

Pada saat berlatih, metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan sangat jarang dilakukan, maka dari itu kelincahan para atletnya kurang baik. Untuk dapat membantu meningkatkan kelincahan atlet squash diperlukan

sebuah metode latihan kelincahan serta latihan yang terprogram, latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam olahraga squash salah satunya yaitu latihan *footwork* dengan bentuk latihan *shadow* dan *ladder*. Aksan (2012) menjelaskan bahwa:

Latihan bayangan (*shadow*) berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak kaki, kecepatan, serta daya tahan. Latihan *shadow* merupakan latihan bayangan yang dapat dilakukan oleh sendiri atau dengan bimbingan dan pantauan langsung oleh pelatih sehingga dapat terkontrol dengan baik.

Latihan *shadow* dalam olahraga squash dapat meningkatkan kelincahan dan latihan *shadow* dalam olahraga squash ini bisa dilakukan dengan dua cara yaitu latihan *shadow* menggunakan raket dan latihan *shadow* menggunakan bola. Menurut Sukesih (2013):

Latihan *shadow* ini memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan, sehingga memungkinkan atlet terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan. Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga memungkinkan atlet memiliki *footwork* pergerakan kaki yang baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *shadow* ini dapat meningkatkan *agility* (kelincahan) jika dilakukan dengan baik dan terprogram.

Olahraga squash merupakan cabang olahraga rekreasi dan prestasi. 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. kondisi fisik yaitu faktor terpenting dalam pencapaian suatu prestasi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan. Terdapat empat komponen fisik dasar yaitu fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Salah satu komponen fisik dasar yaitu kecepatan, kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak secepat-cepatnya dan dengan waktu sesingkat-singkatnya. Sidik, Pesurnay & Afari (2019, hlm. 96):

Secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan herediter-genetik. Sumber energi kecepatan gerak bersifat anaerob. Periodisasi performa kecepatan gerak diintervensi oleh kemampuan teknik dan kemampuan fisik (Fleksibilitas-Kekuatan-Daya tahan). Atlet yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak secara efisien dan efektif. Atlet yang kuat adalah atlet yang dapat bergerak cepat, atlet yang lebih kuat adalah atlet yang dapat bergerak lebih cepat. Atlet yang tahan dapat melakukan gerakan cepat yang banyak dan lama sedangkan atlet yang lebih tahan akan melakukan cepat yang lebih banyak dan lebih lama.

Kecepatan gerak adalah kecepatan seseorang untuk bergerak dan berpindah tempat secepat mungkin. Kecepatan gerak dalam cabang olahraga modern sangat diperlukan untuk dapat membantu atlet dalam mengatasi setiap kondisi yang ada dilapangan. Kecepatan gerak ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu *speed* (kecepatan maksimal), *agility* (kelincahan), dan *quickness* (aksi-reaksi). Seperti yang dijelaskan oleh Sidik et al., (2019, hlm. 97) “dalam olahraga modern ini, kecepatan gerak terdiri dari bentuk *speed*, *agility*, dan *quickness* yang lebih dikenal dengan SAQ”.

Berdasarkan karakteristiknya olahraga squash merupakan olahraga yang membutuhkan *agility* (kelincahan). *Agility* merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam bergerak secepat-cepatnya untuk mencapai target tanpa kehilangan keseimbangannya. Seperti yang dijelaskan oleh Ariesna & Setiawan (2018, hlm. 17) “Kelincahan atlet mampu merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak memukul bola tanpa mempengaruhi keseimbangan dan kesadarannya”. *Agility* merupakan keterampilan fisik seseorang dalam mengubah arah secepat mungkin dalam menanggapi suatu rangsangan yang diberikan oleh lawan secara tepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Holmberg (2015, hlm. 73) menjelaskan bahwa:

kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk dengan cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap tugas yang relevan dengan isyarat.

Atlet cabang olahraga squash membutuhkan *agility* (kelincahan) yang baik karena harus bergerak cepat keseluruh sudut lapangan pada saat mendapat rangsangan dari lawan. Sehingga apabila atlet memiliki *agility* yang baik tentunya dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar bola atau bereaksi terhadap pergerakan bola hasil pukulan lawan. Menurut Sheppard & Young (2006) “*agility* (kelincahan) adalah gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap rangsangan”.

Jadi dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *agility* tidak bisa dicapai jika keterampilan *footwork* nya tidak teratur. Latihan *footwork* merupakan keterampilan gerak kaki yang harus dimiliki oleh atlet semua cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga squash. Karena dalam cabang olahraga squash,

ketika bertanding lawan pasti akan mencoba untuk memainkan pukulan yang arahnya menjauh dari atlet dan satu-satunya cara untuk dapat meraihnya adalah dengan memiliki *agility* yang baik. Dalam permainan olahraga squash kelincihan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang atlet. Apabila atlet tidak cepat bergerak dalam mengantisipasi hasil pukulan lawan, tentunya atlet tersebut akan kesulitan pada saat bertanding atau berlatih. Oleh karena itu diperlukan latihan *agility* menggunakan metode latihan *footwork*. Maka dari itu untuk dapat meningkatkan kecepatan gerak pada Atlet Kontingen Porda Squash Kabupaten Bekasi ini di perlukan bentuk latihan kelincihan salah satunya yaitu dengan latihan *footwork*. Dengan demikian latihan ini akan berperan positif untuk membantu meningkatkan kecepatan gerak pada atlet cabang olahraga squash.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Peningkatan *Agility* Dalam Cabang Olahraga Squash”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari peneliti ini yaitu:

1. Apakah penerapan metode latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash?
2. Apakah penerapan latihan konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan penerapan metode latihan *footwork* dan latihan konvensional terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian ini memberikan sebuah informasi secara teoritis berdasarkan aplikasi di lapangan sehingga diketahui manfaat dan makna yang dapat membantu meningkatkan pelatihan cabang olahraga squash. Penetapan tujuan ini sangatlah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian tersebut yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *footwork* terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan konvensional terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penerapan metode latihan *footwork* dan latihan konvensional terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa di implementasikan dalam sebuah instansi olahraga khususnya squash. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi bahan dan informasi bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga squash dalam mengetahui tentang metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan gerak.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk para pelatih, atlet dan pengurus bahwa latihan *footwork* dapat meningkatkan *agility* dalam cabang olahraga squash.

- a. Bagi pelatih squash, latihan *footwork* dapat dijadikan rujukan dalam memberikan latihan, yang bisa berdampak pada prestasi para atlet.
- b. Bagi atlet, latihan *footwork* untuk meningkatkan tingkat *agility* dan tingkat respons antisipatif yang cukup baik dan dapat berkontribusi terhadap aspek teknik maupun aspek lainnya untuk menjadikan lebih baik lagi dalam cabang olahraga squash.
- c. Bagi pengurus atau yang terbiasa berada pada lingkungan squash dijadikan sebagai rujukan bahan pertimbangan dalam menentukan program-program selanjutnya.

1.5 Struktur Penelitian

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut :

- BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka, pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Menerangkan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV: Berisikan tentang hasil data penelitian dan pembahasan yang diproses melalui analisis, pengolahan dan penghitungan.
- BAB V: Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.