

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizar, 2018). Menurut Rohendi, A (2021:32) mengatakan bahwa “Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”. Haryanto (2019:215) mengatakan “Berbagai jenis olahraga pada zaman sekarang ini semua itu bertujuan untuk mempertahankan kondisi tubuh supaya tetap dalam keadaan prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud, dengan berolahraga secara rutin dan terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan”.

Menurut Undang-Undang UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, yang dimaksud olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani, sosial dan budaya. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya. Sedangkan olahraga Pendidikan adalah Pendidikan

jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, Kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menurut Dahrial (2017: 47) mengatakan bahwa “Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesegaran jasmani dan rohani”. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Menurut Gazali (2016: 1) dalam jurnal *Physical Education Health and Sport* mengatakan bahwa “Dengan olahraga secara teratur maka akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohaninya”. Olahraga tidak hanya sekedar mencapai kebugaran jasmani dan Rohani, tetapi juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan juga perlombaan dalam rangka memperoleh prestasi yang optimal. Olahraga juga memiliki tujuan di antaranya membentuk manusia yang sehat jasmani dan Rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas dan berbudi pekerti luhur. Peranan penting olahraga dalam peningkatan Kesehatan jasmani, Rohani, mental maupun watak diantaranya dengan berolahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan mood, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stress serta depresi.

Perkembangan olahraga merupakan salah satu alat penunjang prestasi bagi kemajuan negara. Oleh karena itu pemerintah harus menumbuhkan Indonesia yang kuat jasmani dan sehat rohani. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikis,

serta menciptakan prestasi dari pertandingan-pertandingan olahraga yang cukup berprestasi di Indonesia salah satunya adalah cabang olahraga *pickleball*.

Pickleball adalah olahraga yang berasal dari Amerika yang ditemukan di Bainbridge Island, Washington, penemunya bernama Barney McCallum dan Joel Pritchard. Olahraga ini kini sudah berkembang di negara Eropa, sementara di Asia masih belum berkembang. Indonesia adalah negara ke 7 (tujuh) yang mengenal cabang olahraga *pickleball*, dan ini adalah sebuah peluang besar bagi Indonesia untuk bisa bersaing dengan negara-negara di Asia. *Pickleball* adalah olahraga yang dimainkan dengan semacam alat pemukul yang disebut *paddle* dan menggunakan bola khusus yang dimainkan diatas lapangan berukuran lebar 20 kaki dan panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. *Pickleball* mempunyai beberapa keunggulan atau daya tarik tersendiri sehingga dapat memacu para penggiat olahraga untuk mengembangkan olahraga tersebut (Irvan : 2021).

Pickleball masuk ke Indonesia pada tanggal 14 April 2019 bersama Jeff Van Der Hulst ambassador *International Federation Pickleball* (IFP) yang datang ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Irvan : 2021). *Pickleball* merupakan jenis olahraga permainan, gabungan dari tenis lapangan, tenis meja dan bulutangkis. Net menyerupai seperti tenis lapangan namun lebih rendah. Lebar dan Panjang lapangan yang sama ukurannya dengan lapangan bulutangkis, alat pukul menyerupai tenis meja, dinamakan *paddle* dengan berat paling ringan 170 gram dan paling berat 260 gram.

Awal mula mekanisme permainan *pickleball* adalah pada saat itu Joel Pritchard dan McCallum memainkan bola dengan patahan dayung, mereka memainkan permainan itu dengan cara memukul bola secara bergantian dan saling

berhadapan. Pada saat mereka bermain disitu ada seekor anjing milik McCallum yang bernama Pickels, dia tiba-tiba mengejar bola yang sedang dimainkan lalu mengembalikan bola tersebut kepada McCallum dan dari situlah McCallum mempunyai ide untuk menamakan permainan itu menjadi *pickleball*.

Pada tanggal 20 November 2021 Prof. Dr. Susilo, D.Ed atau dikenal dengan kak sus selaku Sekjen IPF pusat memperkenalkan olahraga *pickleball* ke Provinsi Jambi sekaligus sebagai orang pertama yang memperkenalkan olahraga *pickleball* ke asia pada tahun 2019. Di Universitas Jambi sosialisasi dan pelatihan olahraga *pickleball* di adakan di gedung JPOK Universitas Jambi.

Setelah diperkenalkan olahraga *pickleball* di Provinsi Jambi maka didirikannya klub pertama di Provinsi Jambi yang berlokasi di kampus Universitas Jambi tepatnya di gedung JPOK yang dinamai klub *pickleball* UNJA. Klub *pickleball* UNJA ini berperan sebagai sarana penyalur dan pembinaan bakat bagi mahasiswa. Kegiatan pelatihan dilaksanakan setiap hari rabu dan jum'at mulai dari pukul 2 siang sampai pukul 5 sore.

Untuk menjadi seorang atlet *pickleball* pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan olahraga *pickleball*. Klub *pickleball* UNJA telah melaksanakan latihan secara rutin mengenai latihan-latihan dasar dalam olahraga *pickleball* seperti pukulan servis, *forehand* dan *backhand*. Tidak cukup menguasai teknik dasar saja untuk menjadi atlet *pickleball* dan menunjang prestasi maka diperlukan latihan-latihan khusus, seperti latihan kondisi fisik yang dimana diperlukan gerakan eksplosif saat mengejar bola, kekuatan saat melakukan pukulan, kelincahan saat berlari bolak-balik untuk mengejar bola serta daya tahan agar stamina stabil saat bertanding yang akan diterapkan oleh peneliti yaitu menganalisa

tingkat kondisi fisik atlet UKM *pickleball* Universitas Jambi, karena untuk memenangkan suatu perlombaan *pickleball* kondisi fisik sangat diperlukan agar stamina stabil saat pertandingan dan lebih konsentrasi untuk memperoleh poin selama bertanding.

Kondisi berasal dari kata “*condition*” (Bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara defenitif kondisi menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 65) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami proses latihan.

Menurut Pasurney (2006: 3) menjelaskan bahwa “latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardiopulmonalis (jantung, peredaran darah) kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hampir semua cabang olahraga”. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Syafruddin (1999: 39) mengatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut sebagai kondisi fisik khusus.

Pada olahraga *pickleball* diperlukan latihan fisik, teknik, taktik dan mental untuk menunjang prestasi maksimal. Teknik dasar permainan *pickleball* adalah servis, *dink*, *dropshot*, *lob*, *volley*, *drive*, *forehand*, *backhand* (Susilo dalam Zulkarnaen, 2023). Komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga *pickleball*

adalah daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak (Susilo, 2021).

Pencapaian prestasi di UKM *pickleball* Universitas Jambi tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet. Dari uraian tersebut bertujuan untuk persiapan program latihan bagi UKM *Pickleball* Universitas Jambi dalam Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) yang sedang dalam proses pelaksanaan yang belum diketahui kapan pelaksanaannya di Provinsi Jambi khususnya olahraga *pickleball*.

Hasil observasi lapangan dan latar belakang masalah diatas, prestasi atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi belum maksimal, dibuktikan dengan belum

dapat menjuarai dan ikut serta di kejuaraan antar mahasiswa dan masih sebatas internal sesama anggota UKM *Pickleball* Universitas Jambi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengevaluasi dari segi komponen fisik, teknik, taktik dan mental atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi. Namun peneliti hanya membatasi dari segi komponen atau kondisi fisik atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi, karena komponen fisik penunjang utama dalam prestasi (Susilo, 2021). Dengan adanya penelitian tersebut diharapkan kedepannya atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi dapat meningkatkan komponen atau kondisi fisik agar tercapainya prestasi yang maksimal terutama untuk kejuaraan provinsi yang sedang dalam proses pelaksanaan di Provinsi Jambi. Dari penjelasan tersebut, maka peneliti membuat penelitian ini dengan judul “Analisa Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Pickleball* UKM Universitas Jambi”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum teridentifikasinya kondisi fisik atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.
2. Belum adanya program latihan kondisi fisik atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.
3. Belum diketahui tingkat status kondisi fisik atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

1.3. Pembatasan Masalah

Karena terbatas biaya dan waktu juga berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Analisa Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Analisa Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet UKM *pickleball* Universitas Jambi.
2. Menjadi data pelatih utama dan sebagai bahan acuan meningkatkan kualitas atlet UKM *pickleball* Universitas Jambi.
3. Mempermudah pelatih dalam menentukan atlet UKM *pickleball* Universitas Jambi yang memiliki kondisi fisik yang baik.
4. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai tingkat kondisi fisik atlet UKM *pickleball* Universitas Jambi.