

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga di Indonesia berkembang pesat dan sangat digemari oleh masyarakat umum. Menurut Zakiatul Fuaddah (2024), prestasi para atlet yang dapat mengharumkan nama negara menjadi salah satu unsur pendukungnya. Atlet diberi tanggung jawab atas prestasi atlet. Aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis semuanya mempengaruhi kemampuan seorang atlet untuk tampil maksimal. Rawe Hasbuna (2017).

Olahrogo dalam bahasa Jawa berarti olah raga. Dalam bahasa Jawa, ia menggabungkan istilah “Olah” (latihan mandiri) dan “Rogo” (badan) untuk menggambarkan konsep olahraga. Gagasan bahwa olahraga adalah salah satu bentuk pendidikan bagi manusia dan masyarakat yang secara sengaja dan metodis menekankan tubuh untuk mencapai atribut yang lebih baik tercermin dalam hal ini. Seseorang dapat memperoleh keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan memperoleh manfaat secara mental dan emosional dengan berolahraga. Selain itu, olahraga dapat menumbuhkan rasa solidaritas dan kekompakan sosial. Siapapun dapat mengikuti olahraga kapan saja, baik di pagi hari, siang hari, maupun malam hari. Karena kesehatan tubuh kita sangat penting, kita harus mengambil tanggung jawab terhadap diri kita sendiri Taufik et al.,(2023)

Olahraga merupakan suatu kegiatan gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, perasaan senang, waktu luang, dan kepuasan pribadi. Olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah setiap aktivitas fisik yang dilakukan tanpa kendala dan tanpa perasaan senang. meningkatkan kemampuan fungsional berdasarkan apa yang dicapai. Olahraga melibatkan berbagai bentuk permainan, misalnya permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar antara lain sepak bola, bola voli, dan lain-lain. Sedangkan cabang olahraga yang menggunakan bola kecil antara lain bulu tangkis, tenis lapangan, dan juga *pickleball*.

Pukulan *smash* dalam *Pickleball* adalah teknik yang sangat krusial. Pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan raket dengan kuat dan tajam pada bola yang masuk, sehingga dapat menghasilkan poin yang berarti. Keakuratan dalam melakukan pukulan *smash* tidak hanya bergantung pada kecepatan dan kekuatan, namun juga pada teknik dan pengendalian tubuh yang baik. Oleh karena itu, pemain perlu mengembangkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai agar mampu melakukan pukulan *smash* secara efektif.

Latihan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari persiapan atlet dalam meningkatkan prestasinya. Salah satu bentuk olahraga yang umum dilakukan adalah latihan kekuatan. Latihan kekuatan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas otot, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan teknik bermain. Di antara berbagai latihan kekuatan yang ada, *push-up* merupakan salah satu latihan yang sangat mudah diakses dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Berdasarkan pengamatan peneliti, terlihat beberapa orang di UKM *Pickleball* Universitas Jambi belum menguasai teknik bermain. Hal ini terlihat ketika pemain sedang bermain. Seperti servis yang tidak masuk, bola lawan yang sulit dikendalikan, kemudian smash yang tidak tepat sasaran sehingga masih bisa diterima dan dikembalikan lawan. Hal ini masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian dan solusi.

Salah satu unsur terpenting dalam dapat melakukan *smash* memerlukan kekuatan otot tangan yang baik agar hasil *smash* juga akan lebih baik. *Pickleball* sendiri merupakan olahraga yang banyak menggunakan kekuatan otot tangan. Untuk memperkuat otot tangan diperlukan metode latihan yang lebih fokus pada otot tangan. Zahrani, (2013) mengatakan kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam kegiatan olahraga karena kekuatan merupakan tenaga penggerak dan mencegah terjadinya cedera. Kekuatan otot lengan bisa dimaksimalkan dengan beberapa bentuk latihan, salah satunya adalah *Push- Up*.

Push-up merupakan latihan yang fokus pada penguatan otot-otot tubuh bagian atas, seperti otot pektoral, trisep, dan otot inti. Ketiga kelompok otot ini berperan penting dalam menghasilkan tenaga saat melakukan *smash*. Otot pektoral bertanggung jawab untuk mengayunkan lengan, sedangkan trisep membantu memberikan kekuatan tambahan. Otot inti, sebaliknya, membantu menjaga stabilitas dan keseimbangan saat melakukan gerakan eksplosif.

Dalam konteks *pickleball*, kekuatan dan akurasi pukulan smash sangatlah penting. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan kekuatan dapat meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk tenis dan bulu

tangkis. Namun penelitian mengenai pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi pukulan *smash* pada *pickleball* masih jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan yang perlu diisi melalui penelitian lebih mendalam mengenai hubungan antara latihan fisik dengan teknik permainan.

Pentingnya penelitian ini tidak hanya terletak pada peningkatan individu, tetapi juga kontribusinya terhadap perkembangan olahraga *pickleball* secara keseluruhan. Dengan mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi pukulan *smash*, pelatih dan pemain dapat merancang program latihan yang lebih fokus dan efektif. Program latihan yang baik akan membantu atlet mengoptimalkan kekuatan fisik dan teknik bermainnya sehingga meningkatkan peluangnya untuk mencapai keberhasilan dalam bertanding.

Berdasarkan temuan observasi awal yang dilakukan peneliti, banyak atlet UKM *Pickleball* Universitas Jambi saat melakukan pukulan *smash* tidak tepat sasaran, kekuatan otot tangan masih kurang kuat sehingga hasil *smash* tidak mematikan dan masih dapat dikembalikan oleh lawan hasil servis yang sering melambung mengakibatkan lawan mudah menerima bola. Banyak yang masih kurang memiliki pemahaman yang kuat tentang latihan olahraga *Pickleball* karena mereka berpendapat bahwa UKM hanya untuk bermain dan bukan untuk persiapan pertandingan. Akibatnya, program latihan yang dirancang untuk meningkatkan konsentrasi dan kekuatan otot tangan tidak diikuti. baik. Hal ini menjadi latar belakang penelitian selanjutnya mengenai bagaimana latihan *Push-Up* mempengaruhi hasil *Smash* pada cabang olahraga *Pickleball* yang kini dikembangkan Universitas Jambi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang komprehensif mengenai pengaruh latihan *push-up* terhadap akurasi keberhasilan pukulan *smash*. Melalui penggunaan metode penelitian yang sistematis, diharapkan hasil yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pemain dalam merancang rutinitas latihan yang lebih efektif dan tepat sasaran. Lebih-lebih lagi penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur *akademis* yang ada tentang olahraga *pickleball*, serta memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara latihan fisik dan teknik bermain.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan prestasi atlet *pickleball* khususnya dalam hal akurasi pukulan *smash*. Sebagai penutup, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para pelatih, pemain, dan penggiat olahraga untuk meningkatkan kualitas latihannya dan pada akhirnya meningkatkan prestasi dalam *pickleball*.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana latihan *push-up* dapat membantu pemain *Pickleball* tampil lebih baik, terutama dalam hal akurasi pukulan *smash*. Singkatnya, temuan penelitian ini diyakini akan membantu pelatih, atlet, dan pendukung olahraga meningkatkan kualitas pelatihan mereka dan, pada akhirnya, kinerja *Pickleball*.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, maka berbagai permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Banyak anggota UKM *Pickleball* UNJA saat melakukan pukulan *smash* tidak tepat sasaran.
2. Kekuatan otot tangan masih kurang kuat sehingga hasil *smash* tidak mematikan dan masih dapat dikembalikan oleh lawan.
3. Hasil servis yang sering melambung mengakibatkan lawan mudah menerima bola.

1.3. Batasan Masalah

Kendala yang menjadi kendala dalam penelitian ini adalah anggota UKM *pickleball* Universitas Jambi yang telah aktif berlatih selama satu tahun. Peneliti memiliki keterbatasan waktu, tenaga, dan materi untuk menyelesaikan penelitian agar lebih terarah.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditentukan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh variasi latihan *Push Up* terhadap hasil kemampuan pukulan *smash* anggota UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

1.5. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *Push-Up* terhadap kemampuan pukulan *smash* anggota UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh beberapa manfaat yang diharapkan dapat berguna untuk semua orang. Beberapa manfaat yang diperoleh antara lain:

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat bermanfaat bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sebagai referensi, pedoman atau acuan.
 - b. Dapat bermanfaat bagi peneliti lain untuk menjadi bahan pertimbangan saat ingin melakukan kajian mengenai olahraga *pickleball*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat menambah wawasan dan pengetahuan karena saat melakukan penelitian peneliti mendapatkan informasi terbaru yang belum diketahui sebelumnya mengenai hal yang diteliti.
 - b. Bagi atlet, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kekuatan otot lengan yang dimiliki masing-masing atlet *Pickleball* Universitas Jambi kemudian juga dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya Latihan *Push Up* untuk hasil kemampuan *smash* saat bertanding.

- c. Bagi pelatih, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kekuatan otot lengan masing masing atletnya kemudian dapat dijadikan pedoman pada saat ingin membuat program latihan agar sesuai dengan porsi masing masing atlet.