

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

*Squash* merupakan cabang olahraga perorangan yang menggunakan raket dan bola untuk memainkannya. Dimainkan dalam sebuah ruangan bersegi empat yang berukuran 9,75 m x 6,4 m. tujuan dari permainan *Squash* adalah menjauhkan bola dari lawan dan menembalikan bola pukulan dari lawan untuk meraih angka.

*Squash* merupakan cabang olahraga yang masih terbilang baru dan belum populer, dahulu orang-orang lebih mengenal *Squash* dengan sebutan tennis dinding. Olahraga *Squash* berasal dari Negara Inggris sampai ke Negara-Negara jajahannya seperti, Pakistan, Hongkong, Singapura, Malaysia, Australia, India, hingga Indonesia yang hingga saat ini masuk ke Indonesia setelah Indonesia memproklamasikan kemerdekaan. Walaupun tentara sekutu tidak begitu lama berada di Indonesia, namun mereka sempat membangun lapangan tertua di Indonesia yang bertempat di Embong Sawo, Surabaya.

Induk organisasi *Squash* di dunia adalah WSF (*World Squash Federation*) PSA (*Professional Squash Association*) WISPA (*Women International Squash Player Association*) untuk pemain wanita. Di Indonesia induk organisasinya adalah PSI (*Persatuan Squash Indonesia*), dimana telah ada 16 pengurus provinsi yang aktif dan selalu mengirimkan atlet-atletnya dalam berbagai kejuaraan yang diselenggarakan oleh pengurus besar persatuan *Squash* Indonesia (PB-PSI), maupun kejuaraan yang sifatnya terbuka.

Pada tahun 1978 lapangan *Squash* yang ada di Indonesia hanya sedikit, yaitu hanya ada di beberapa hotel dan club di Jakarta, Bandung, dan perusahaan asing seperti international sport club of Indonesia (ISCI), *Country Wood*, Hotel Borobudur, Bandung *Squash* club. Adapun pemain didominasi oleh orang asing, sedangkan pemain *Squash* Indonesia pada saat itu tidak banyak, salah satunya adalah Bapak Bambang Gatot Subroto.

Saat itu Persatuan *Squash* Racket Seluruh Indonesia (PSRSI). Tercetuslah pada tahun 1979 yang diketuai oleh Bapak Irwan Rasyid kakak dari Bapak Arwan Rasyid mantan orang nomor satu di telkom. Pada tahun 1993 kepemimpinan Bapak Irwan Rasyid berakhir dan dilanjutkan oleh bapak IB.Sudjana mantan menteri pertambangan dan energy (Mentanben) serta dikukuhkan oleh KONI pusat dan resmi menjadi anggota KONI, dan namanya berubah dari Persatuan *Squash* Racket Seluruh Indonesia (PSRSI) menjadi persatuan *Squash* Indonesia (PSI).

Di Sumatera Utara lapangan *Squash* pertama didirikan di Medan Club pada tahun 1984. Setelah itu, pada awal tahun 1990 barulah beberapa Hotel membangun lapangan *Squash*, diantaranya Hotel Danau Toba dan juga Hotel Tiara Medan. Pada tahun 1993, Sumatera Utara membentuk pengurus daerah Persatuan *Squash* Indonesia (pengda PSI) dengan ketuanya adalah Bapak Hadi Surachman. Pada saat itu atlet *Squash* Sumatera Utara masih sedikit, diantaranya adalah Rusli, Amansyah, Parlindungan Harahap, Nono Hardinoto, dan Budiman. Pada tahun 1997 bahkan Sumatera Utara sempat menjadi tuan rumah kejuaraan

nasional (kejurnas) yaitu di lapangan milik PT.Perusahaan Listrik Negara (PLN) di mabar.

Setiap cabang olahraga yang berkompetisi tentunya mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal baik secara individu maupun kelompok atau tim. Prestasi juga menjadi tolak ukur apakah program yang selama ini dijalankan berhasil atau tidak. Untuk mencapai prestasi dengan melalui penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Berdasarkan pemantauan peneliti, Sumatera Utara telah aktif mengirimkan atlet atletnya untuk mengikuti kejuaraan kejuaraan, bahkan Sumatera Utara sudah mengirimkan atlet atletnya pada pekan olahraga nasional (PON) XIV 1996 di Jakarta, PON XV 2000 di Surabaya, PON XVI 2004 di Palembang, PON XVII di Kalimantan timur, dan PON XVIII 2012 di Pekanbaru Riau. Saat ini Sumatera Utara memiliki 10 orang atlet *Squash* yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan kejuaraan nasional maupun open tournament. Dalam kejuaraan olahraga *Squash*, selain mengelompokkan pemain junior dan senior berdasarkan umur, pemain senior juga dibedakan dengan adanya beberapa grade, seperti grade open, A, B, C, dan D. dari beberapa kejuaraan yang sudah diikuti oleh atlet atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2012 yaitu Bastaman & Partners open *Squash* Championship 2012 di Jakarta dan Gubernur Jawa Barat cup 2012 di Bandung dan juga PON XVIII di pekan baru riau, atlet atlet *Squash* Sumatera Utara tidak dapat meraih hasil yang maksimal dan tidak dapat meraih hasil yang terbaik, bahkan beberapa atlet *Squash* Sumatera Utara harus terhenti di babak kualifikasi seperti Suardi, Harris Pranata, dan Dedi Irawan.

Karena tidak memiliki lapangan untuk para atletnya, maka Pengprov *Squash* Sumatera Utara memakai lapangan milik Medan City Fitness Center Hotel Danau Toba Internasional. Adapun atlet *Squash* Sumatera Utara saat ini dipersiapkan untuk mengikuti berbagai kejuaraan pada tahun ini dan tahun yang akan datang, dan juga di persiapkan untuk program jangka panjang untuk mengikuti ajang pra kualifikasi PON dan juga PON di Jawa Barat tahun 2016.

Table 1. Daftar Nama Atlet *Squash* Sumatera Utara

No	Nama	Prestasi Terbaik
1	Harry Yono	Juara II Grade A Kejurnas 2009 di Jakarta
2	Suardi	Juara II Grade B Kejurnas 2009 di Jakarta
3	Rudi	Perempat Final Kejurnas U-19 2011 di Jakarta
4	Hermawan	Juara II Grade B Kejurda 2009 di Medan
5	Harris Pranata	Juara III Grade C Bastaman&Partners 2007 di Bandung
6	Dedi Irawan	Juara III Grade C Kejurda 2009 di Medan
7	Risky. A	Juara III Grade C Kejurnas 2007 di Jakarta
8	Mariono	Juara II Grade B Kejurda 2009 di Medan
9	Hardiansyah	Juara III Grade B Kejurda 2009 di Medan
10	Daniel A	Juara III Grade B 2010 di Medan

Sajoto (1988:57) mengatakan, “ salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi tenaga, daya tahan otot, daya

kerja jantung dan paru paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan keseimbangan berolahraga”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor kondisi fisik sangat berpengaruh pada setiap atlet yang bertanding, dengan memiliki kondisi fisik yang baik diharapkan usaha yang diharapkan usaha yang dilakukan dalam meraih prestasi dapat tercapai. Program latihan kondisi fisik haruslah ditata secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan system tubuh. Dalam pencapaian prestasi olahraga, seorang atlet haruslah memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, daya tahan (cariovascular), power, dan kelentukan.

Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet untuk mencapai prestasi yang baik yaitu kemampuan daya tahan jantung paru, artinya semakin baik daya tahan jantung paru seseorang, maka dia mampu untuk bekerja dan berlatih dalam waktu yang lama dan tetap dapat berkonsentrasi selama beraktivitas.

Table 2. Hasil dan Kategori daya tahan *Cardiorespiratory fitness* atlet *Squash*

Sumatera Utara Tahun 2014 melalui *Blipp Test*

NO	NAMA	UMUR	HASIL	KETERANGAN
1	Harry Yono	32 Tahun	40,5	Rata-rata
2	Suardi	31 Tahun	32,9	Dibawah rata-rata
3	Marwan	30 Tahun	34,3	Dibawah rata-rata
4	Rizki. A	22 Tahun	38,5	Dibawah rata-rata
5	Harris Praata	19 Tahun	39,2	Dibawah rata-rata
6	Hermawan	22 Tahun	44,5	Dibawah rata-rata
7	Daniel. A	20 Tahun	41,8	Rata-rata
8	Dedi Irawan	24 Tahun	39,2	Dibawah rata-rata
9	Hardiansyah	22 Tahun	39,9	Dibawah rata-rata
10	Rudi	29 Tahun	39,2	Dibawah rata-rata

Dari data di atas, jelas bahwa terdapat kurangnya daya tahan cardiorespiratory fitness pada atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014.

Kurangnya daya tahan cardiorespiratori pada atlet *Squash* Sumatera Utara dapat dipengaruhi oleh kurangnya daya tahan jantung paru atlet *Squash* Sumatera Utara.

Pernyataan yang dikemukakan oleh Harsono (1982:23) bahwa “ Daya tahan dapat dibagi menjadi tiga kategori yakni, daya tahan spesial yaitu kemampuan tubuh (pusat syaraf) melawan kelelahan, daya tahan otot lokal yaitu kemampuan tubuh (otot local) untuk melawan kelelahan submaksimal, dan daya

tahan umum yaitu kemampuan tubuh (jantung-paru) dalam melawan kelelahan dengan intensitas rendah waktu lama”.

Berdasarkan hasil tes pendahuluan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan atlet *Squash* Sumatera Utara masih perlu ditingkatkan lagi sehingga atlet akan tercipta peluang untuk memenangkan setiap pertandingan.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam permainan *Squash*, daya tahan sangat dibutuhkan, karena dalam satu game permainan yang berimbang dibutuhkan waktu 19 – 25 menit. Untuk itu seorang pemain *Squash* harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Kemampuan daya tahan pada umumnya banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga *Squash*. Daya tahan jantung paru merupakan faktor yang penting dalam permainan *Squash* karena dengan daya tahan jantung paru yang baik maka seorang atlet dapat bermain hingga akhir pertandingan. Dalam permainan *Squash* dijumpai berbagai teknik teknik dasar baik forehand, backhand, volley, yang dilakukan dengan cepat dan tepat. Penguasaan teknik teknik dasar bermain *Squash* tidak terlepas kaitannya dengan kemampuan daya tahan jantung paru karena merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sebab dengan daya tahan yang baik, maka penguasaan teknik teknik bermain *Squash* akan lebih sempurna dan kemampuan ini hanyalah dapat dilatih oleh seorang atlet terutama pada saat latihan.

Berdasarkan pengamatan penulis pada atlet *Squash* Sumatera Utara pada tahun 2014 pada beberapa kali melakukan pertandingan, baik itu pertandingan

antar sesama atlet Sumatera Utara maupun pada saat kejuaraan resmi, atlet atlet tersebut banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik teknik dalam bermain *Squash* belum sesuai dengan yang diharapkan. Banyak juga yang melakukan teknik teknik seperti melakukan *forehand*, *backhand*, *volley*, *boast*, belum sesuai dengan yang diharapkan. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor. Faktor faktor ini dapat berupa kurangnya kemampuan fisik seperti kekuatan, power, kecepatan, kelentukan, kelincihan gerak dan kecepatan reaksi serta daya tahan jantung paru sehingga mempengaruhi konsentrasi dalam melakukan teknik teknik bermain *Squash* pada saat game berlangsung. Akibat lemahnya faktor faktor tersebut akan mempengaruhi penampilan atlet dalam bertanding, misalnya dalam melakukan teknik dan taktik baik itu saat melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, *volley* maupun *boast* akan kurang sempurna dalam melakukannya.

Berdasarkan faktor faktor diatas maka penulis membuat suatu penelitian tentang suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet *Squash* Sumatera Utara, dan yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah :

“PENGARUH *INTERVAL TRAINING* DENGAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA ATLET *SQUASH* SUMATERA UTARA TAHUN 2014”.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :  
Bagaimanakah keadaan kondisi fisik atlet – atlet *Squash* Sumatera Utara?  
Bagaimanakah kemampuan daya tahan jantung paru atlet *Squash* Sumatera Utara?  
Apakah dalam keadaan kurang, cukup, baik, baik sekali atau dalam keadaan sempurna.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menjelaskan masalah yang menjadi sasaran penelitian maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan daya tahan jantung paru yang diukur dengan *Bleep test*. Adapun variable yang diteliti yaitu berupa dua variable bebas yakni *interval training* dengan *circuit training* dan satu variable terikat yakni kemampuan daya tahan jantung paru. Serta yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014 sebanyak 10 orang.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian yang terdapat dalam pebatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diteliti yaitu :

1. Apakah *interval training* akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014?

2. Apakah *circuit training* akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014?
3. Apakah *interval training* dengan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan penjelasan (informasi) tentang pengaruh *interval training* dengan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru pada atlet *Squash* tahun 2014. Jadi penulis membuat tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui dampak latihan dari metode *interval training* terhadap pengembangan daya tahan jantung paru atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014.
2. Untuk mengetahui dampak latihan dari metode *circuit training* terhadap pengembangan daya tahan jantung paru atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014.
3. Untuk mengetahui dampak latihan dari metode *interval training* dan *circuit training* terhadap pengembangan daya tahan jantung paru atlet *Squash* Sumatera Utara tahun 2014.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk :

- a. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga khususnya untuk atlet squash Sumatera Utara tahun 2014.
- b. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan Pembina prestasi olahraga khususnya cabang olahraga *Squash*.
- c. Menambah pengetahuan para pelatih khususnya cabang olahraga *Squash* tentang penggunaan metode latihan untuk mengembangkan kemampuan atletnya.
- d. Sebagai sumbangan dalam memecahkan permasalahan khususnya tentang kondisi fisik dalam pencapaian prestasi dan keterampilan khususnya olahraga *Squash*.
- e. Bermanfaat bagi kalangan olahragawan khususnya *Squash* dalam pembinaan atlet.
- f. Member pengalaman yang berharga kepada peneliti dalam melakukan penelitian.