

SOSIALISASI OLAHRAGA *SQUASH* PADA GURU PENJASORKES DI KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BEGKALIS

Aref Vai¹, Fekie Adila², Agus Sulastio³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi, Indonesia¹

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi, Indonesia²³

Email: aref.vai@lecturer.unri.ac.id*, fekie.adila@lecturer.unri.ac.id

agussulastio@lecturer.unri.ac.id,

Abstrak

Olahraga *squash* merupakan olahraga yang mulai berkembang di Indonesia. Terbukti sudah mulai munculnya klub-klub *squash* yang tersebar di Indonesia. Walaupun tidak se-populer bulu tangkis atau sepak bola, tidak sedikit masyarakat sekarang sudah mulai mengetahui olahraga ini. Masyarakat pun sudah banyak yang berolahraga *squash* untuk kesehatan, hobi, maupun prestasi. Perkembangan *Squash* di provinsi Riau untuk saat ini bisa dikatakan terlambat. Sejak terbentuknya kepengurusan *Squash* Provinsi pada tahun 2012, namun di tahun 2020 kepengurusan *Squash* baru terbentuk di Kabupaten-Kabupaten terutama di Kota Pekanbaru. Adapun dalam kegiatan pengabdian yang saya rancang tahun ini berkaitan tentang sosialisasi olahraga *Squash* ke beberapa daerah salah satunya di Kabupaten Bengkalis, Kecamatan Bantan. Adapun sosialisasi ini dilakukan karena sebagian besar guru penjasorkes belum mengetahui dan memahami bagaimana cara bermain dan aturan dalam permainan *Squash* ini. Padahal, mereka para guru penjasorkes yang nantinya akan mengenalkan pada murid-murid mereka tentang olahraga *squash*, sehingga dari sanalah akan banyak bermunculan calon-calon atlet *squash* daerah.

Kata kunci : olahraga *squash*, guru penjasorkes, sosialisasi.

Abstract

Squash is a sport that is starting to develop in Indonesia. It has been proven that squash clubs have started to appear in Indonesia. Although not as popular as badminton or soccer, not a few people are now starting to know this sport. Many people also do squash for health, hobbies, and achievements. The development of Squash in Riau province for now can be said to be late. Since the formation of the Provincial Squash management in 2012, but in 2020 the new Squash management was formed in the Districts, especially in Pekanbaru City. As for the service activities that I designed this year, it was related to the socialization of Squash sports to several areas, one of which was in Bengkalis Regency, Bantan District. The socialization was carried out because most physical and physical education teachers did not know and understand how to play and the rules in this Squash game. In fact, they are physical and physical education teachers who will later introduce their students to squash, so that from there many potential regional squash athletes will emerge.

Key words: *squash sports, physical education teacher, socialization.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Pengertian *Squash*

Squash adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan raket dan bola kecil di dalam suatu ruangan yang dibatasi oleh dinding (*European Journal of Sports and Exercise Science*, 2013). Olahraga *squash* adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang dengan menggunakan raket dan sebuah bola kecil di dalam suatu ruangan yang dibatasi oleh tembok. Tujuan dari permainan ini ialah memukul bola ke tembok depan dengan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat/sukar mengembalikan bola tersebut. Adapun lapangan *squash* ini memiliki panjang 9,75 meter, lebar 6,40 meter, tinggi dinding depan 4,60 meter dan tinggi dinding belakang adalah 2,15 meter. (Imam Prayitno, 2009:2). Sepintas *squash* mirip dengan olahraga tenis lapangan dikarenakan kedua olahraga ini sama-sama berasal dari Inggris. Namun perbedaannya, tenis lapangan dimainkan pada lapangan outdoor dan luas, sementara *squash* di lapangan indoor dan lebih kecil. Selain itu, perbedaan lainnya juga terletak pada teknik yang digunakan dan aturan permainan. Adapun keuntungan bermain olahraga *squash* adalah tidak terpengaruh cuaca sebab lapangan yang digunakan biasanya berada dalam *gym, fitness center*, atau stadion. Gerak *squash* terdiri dari berhenti, perubahan arah gerak, melompat serta jongkok dengan langkah panjang.

1.2 Teknik Dasar *Squash*

Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Karena pemahaman teknik dasar yang baik, dimungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga dapat menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik. Teknik dasar yang baik juga memudahkan pemain dalam menerima instruksi dari pelatih, karena dalam permainan *squash* ini merupakan olahraga yang memiliki berbagai macam teknik gerakan. Dalam hal ini, gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak

yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan gerak yang baik harus dilakukan agar dapat menciptakan suatu gerakan yang baik pula, sehingga penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan *squash* harus didahulukan dan diutamakan. Setiap pemain *squash* harus bisa melakukan setiap unsur gerak di dalam berbagai teknik dasar yang benar. Apabila setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan dasar. Dalam permainan *squash*, untuk memperoleh gerakan yang efektif dan efisien, perlu dilandaskan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar tersebut mencakup *service*, *drive*, *drop*, *volley* dan *lob* atau tos. Sedangkan teknik gerakan dasar dari *squash* meliputi, keseimbangan, *footwork* (gerakan kaki), *basic swim* (dasar pukulan), (Max Bambang Sumantri. 2009. Peraturan Permainan *Squash* Single. Bandung).

1.2.1 Teknik pukulan

a. Pukulan Bawah

Pukulan bawah merupakan paling mematikan didalam *squash*, yang mana efektivitasnya berdasarkan posisi badan. Jika posisi badan cukup dekat dengan dinding, maka usahakan bola dipantulkan beberapa kali ke dinding sebelum sempat di pukul lawan. Jika badan lebih ketengah lapangan maka arahkan bola agar lebih menyudut kedinding samping (Imam Prayitno, 2009:5).

b. Pukulan Servis

Pukulan servis adalah serangan pertama yang ditetapkan dari undian. Adapun yang melakukan servis dapat dilakukan dari kotak kanan atau kiri (Imam Prayitno, 2009:5).

c. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive* merupakan pukulan yang amat penting dalam *squash* bagi pemula maupun profesional. Pukulan ini di bagi menjadi tiga bagian dari ayunan ke belakang, perkenaan dan gerakan lanjutan (Imam Prayitno, 2009:5).

d. Pukulan *Drop shot*

Pukulan *drop shot* adalah pukulan yang banyak di gunakan saat lawan berada jauh di dinding depan. Cara melakukan pukulan *drop shot* yang benar yaitu raket harus di pegang secara kokoh, pergelangan lemas dan kekuatan dikurangi hanya dengan memperkecil ayunan awal saja, sehingga akan seperti dorongan saja (Imam Prayitno, 2009:6).

e. Pukulan Lambung (*Lob*)

Pukulan *lob* adalah teknik yang dimainkan dengan tinggi dan pelan ke dinding belakang lapangan. Penempatan *lob* yang bagus dapat mempersulit pengembalian bola. Teknik *lob* berbeda dengan *drive*. *Lob* dimainkan dengan pergelangan tangan. Ada dua macam *lob*, yaitu *forehand lob* dan *backhand lob* (Imam Prayitno, 2009:6).

f. Pukulan *Volley*

Pukulan *volley* merupakan pukulan yang di lakukan jika ingin menambah taktik menekan pada permainan. Pukulan ini di gunakan untuk mempercepat tempo permainan atau mempertinggi tempo permainan. Pukulan *volley* di bagi menjadi tiga macam yaitu *volley drop*, *volley cross*, dan *volley drive* (Imam Prayitno, 2009:6).

g. Pukulan *Kill shot*

Pukulan *kill shot* adalah pukulan efektif dilakukan jika hanya lawan dalam keadaan keluar dari posisi dan lawan melakukan pukulan *lob* yang jelek. Biasanya pukulan ini jatuhnya di bola *nick*. *Nick* adalah pukulan mengenai sudut antara dinding samping dan bola *nick* tidak bisa di pukul lagi karena bola tidak lagi memantul (Imam Prayitno, 2009:6).

h. Pukulan *Boast*

Teknik pukulan *boast* dimana seorang pemain *squash* memukul ke dinding samping untuk mengarahkan bola ke dinding depan. Hal ini sering digunakan untuk menjauhkan bola dari lawan dan mematikan

gerakan lawan. *Boast* merupakan tembakan menyerang agar lawan berlari ke dinding depan. Dalam pukulan *boast* menggunakan tiga pantulan dinding pemain diharuskan memantulkan bola dari dinding samping belakang dengan arah menyilang, mengarah ke sudut dinding depan dan mengenai dinding samping mendekati garis *out*, membuat bola sulit bagi lawan untuk mengembalikannya (Imam Prayitno, 2009:7).

1.3 Peraturan permainan

Cara Bermain, olahraga permainan ini dimainkan oleh dua orang pemain dengan menggunakan raket dan bola.

Perolehan angka, *The best of five* dengan sistem *rally point* angka sebelas sebagai pemenang dan bila terjadi sepuluh sama dilakukan *deuce* dengan mendapatkan dua angka lebih dulu.

Penambahan angka, Diperoleh bila memenangkan sebuah *stroke*, jika penerima servis yang memenangkan *stroke* ia menjadi pihak penyervis.

Serving handout, adalah Pihak penyervis kehilangan *stroke*.

Let, merupakan Pembatalan sebuah reli atau servis karena diragukannya sebuah *stroke* maka harus di ulang.

Stroke, Pemenang *stroke* adalah apabila bola keluar dari batas lapangan yang ditentukan, bola tersentuh lawan atas perintah wasit sesuai aturan (Max Bambang Sumantri, 2009).

Memukul bola ke lawan, Jika bola mengenai lawan dan merupakan pengembalian yang benar yaitu langsung menuju ke dinding depan tanpa menyentuh dinding lain maka pemukul adalah pemenang *stroke*. Kecuali jika sebelumnya terjadi kesengajaan melakukannya maka berlakulah *let*. Dalam hal ini permainan harus dihentikan meskipun masih berlanjut (Max Bambang Sumantri, 2009).

Usaha mengejar bola, Jika pukulannya luput pemain boleh berusaha mengulangi pukulannya. Jika setelah luput bola jatuh menyentuh lawan atau

apapun yang dikenakan maka, jika melakukan pengembalian yang benar maka diberlakukan *let*.

Gugatan, Gugatan dapat diajukan atas setiap keputusan, kesalahan kaki tidak bisa digugat, servis gagal tidak bisa digugat, setiap gugatan yang dimaksudnya jika *let* diberlakukan dengan kata-kata “*let please?*”.

Ruang pandang dan gerak, Setelah memukul bola pemain harus memberi kesempatan lawan ruang pandang atau gerak untuk melihat mengejar bola dan kemudian memukulnya jika terjadi pelanggaran menurut pengamatan wasit maka wasit berhak menerapkan *let* atau *stroke*.

Bola baru, Dalam permainan bola rusak maka diberlakukan *let* dan bola diganti. Bola dapat diganti setiap saat bila sedang diluar lapangan dengan persetujuan kedua pemain dan wasit.

Pemanasan, Waktu untuk pemanasan sebelum pertandingan tidak lebih dari lima menit yaitu untuk memanaskan bola.

1.4 Sarana dan prasarana *squash*

Sarana berarti segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan alat media, sesuai dengan isi yang ada didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia:1996. Sedangkan prasarana berarti segala yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek, dan sebagainya) seperti yang telah tercantum secara jelas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia:1996. Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan).

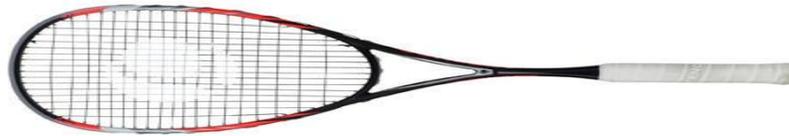
Menurut Harsuki (KONI) yang dikutip Abror Hisyam (1991) Usaha-usaha pemassalan di bidang olahraga, atau sering juga menggunakan istilah yang lain seperti mengolahragakan masyarakat atau memasyarakatkan olahraga, dilihat dari kerangka pembinaan/pengorganisasian olahraga, merupakan langkah yang pertama dalam menuju ke pembinaan prestasi olahraga. Berbicara tentang pemassalan olahraga mau tidak mau harus dikaitkan juga dengan fasilitas olahraga, oleh karena menyusun program pemassalan tanpa didukung oleh

sarana lapangan dan ruang olahraga adalah omong kosong belaka. Pemassalan berarti atau identik dengan pemerataan fasilitas olahraga. Antara pembinaan prestasi dengan pemerataan fasilitas olahraga terdapat dukungan timbal balik, oleh karena fasilitas yang merata akan menggairahkan pemassalan, sedangkan program pemassalan yang baik memudahkan pencarian bibit untuk dapat dibina prestasinya. Dengan demikian sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi. Fasilitas dapat pula diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan dan pertandingan disamping menyangkut kualitas tempat juga keadaan cuaca disekitarnya (suhu, angin, kelembaban udara dan tekanan udara). Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk memperoleh atau memperlancar jalannya kegiatan dalam organisasi dan juga dalam pencapaiannya peningkatan prestasi. Namun dalam kenyataannya fasilitas olahraga yang tersedia sangat terbatas dan kualitas sarana dan prasarana olahraga yang ada pada umumnya belum memadai, dan juga tidak meratanya fasilitas olahraga. Oleh sebab itu pengelolanya diupayakan sebagai berikut:

- a. Kemudahan dalam memanfaatkan sarana dan prasarana latihan yang tersedia,
- b. Pengadaan prasarana, perlengkapan berlatih dan bertanding secara merata,
- c. Penambahan atau mempertahankan prasarana yang ada agar tidak beralih tangan,
- d. Perawatan sarana dan prasarana dengan dukungan dana yang cukup agar upaya pembinaan tidak terlambat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana olahraga untuk *squash* adalah lapangan gedung indoor. Sarana dan prasarana atau

fasilitas merupakan hal yang perlu dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan serta penambahan fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan lebih meningkatkan prestasi. Fasilitas dan kelengkapan di dalam cabang *squash* diantaranya meliputi Lapangan *squash*, bola *squash*, sedangkan perlengkapan untuk perorangan diantaranya meliputi (Baju kaos, celana pendek dan panjang/training, raket *squash*, kaos kaki, dan sepatu olahraga.



Gambar 1 Raket *Squash*

1.5 Ukuran standar lapangan *squash*

Lapangan *squash* mempunyai panjang 9,75 meter, lebar 6,4 meter, tinggi dinding depan 4,60 meter, dan tinggi dinding belakang 2,1 meter. Berbeda dengan permainan bulutangkis dan tenis, *squash* menggunakan dinding sebagai media untuk bermain. Setiap pemain bergiliran menunggu hasil pantulan dari dinding yang telah di pukul oleh lawan. Dalam hal peraturan, bola dianggap keluar apabila menyentuh garis out.



Gambar 2 Lapangan *Squash*

2. METODE

Adapun proses langkah-langkah kegiatan dimulai dari proses :

- a. Perencanaan dengan memulai observasi melalui media komunikasi
- b. Pendataan Peserta sosialisasi di daerah kecamatan bantan
- c. Penjabaran materi oleh tim dosen kemudian dilanjutkan dengan diskusi, kemudian Praktek serta istirahat serta ramah tamah dengan peserta

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kota Tembilahan Kecamatan Bantan dimaksudkan untuk memberikan kegatan sosialisasi kepada masyarakat khususnya bagi para Guru Penjasorkes tentang Sosialisasi Olahraga *Squash* dengan tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan, dan penyerahan laporan akhir. Oleh karena itu untuk memecahkan permasalahan di atas, maka dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Melakukan koordinator teknis di lapangan dengan pihak terkait.
- b. Dari setiap sekolah untuk dapat mengirikam minimal 1 guru Penjasorkes.
- c. Materi sosialisasi disusun oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat
- d. Materi sosialisasi disusun dalam bentuk makalah dan diperbanyak sesuai dengan jumlah peserta pelatihan
- e. Di akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi dan diberikan angket untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana Pengabdian UNRI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun solusi dalam pengembangan olahragas *squash* adalah sebagai berikut:

- a. Sosialisasi yang terus dilakukan baik ditingkat guru olahraga, sekolah, pemerintah dan masyarakat

- b. Segera dibentuknya kepengurusan *Squash* di setiap kabupaten yang ada di riau.
- c. Adanya kegiatan pelatihan-pelatihan yang harus dilakukan oleh pihak pengurus.
- d. Diadakan kejuaraan –kejuaran sebagai promosi olahrag *squash*.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada guru-guru olahraga di Kecamatan Bantan, Kabupaten Bengkalis. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah penyampaian materi dan pada kegiatan hari kedua berupa penyerahan tugas serta penyerahan sertifikat. Berdasarkan hasil pengabdian yang sudah dilaksanakan, maka dapat direkomendasikan agar guru-guru olahraga dapat mensosialisasikan olahraga *squash* disekolah-sekolah yang ada di Kecamatan Bantan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Imam Prayitno. 2009. *Pengenalan Dasar Squash*. Semarang
- Ir. Max Bambang Sumantri. 2009. *Peraturan Permainan Squash*. Bandung
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali
- KONI Pusat. 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas (Rencana Induk Pengembangan Olahraga Prestasi di Indoesia 1997-2007)* Jakarta: KONI Pusat.