



PERMAINAN SQUASH

OLEH :
NURYADI, DKK



SEJARAH



- DI MANA DAN KAPAN SQUASH DI MULAI DIMAINKAN?
- TAHUN 1800-AN FLEET PRISON DI LONDON ORANG-ORANG MEMAINKAN BOLA YANG DIPUKUL KE TEMBOK.
- TAHUN 1830 DI HARROW SCHOOL ANAK-ANAK SEKOLAH MEMAINKAN BOLA TENIS KE DINDING SAMBIL MENUNGGU GILIRAN BERMAIN. MEREKA MEMVARIASIKAN BERBAGAI JENIS PUKULAN SEBAGAI WARMING UPS.
- ISTILAH PERMAINAN PUKUL-PUKUL HALUS KE TEMBOK "SQUASHINESS"
- INGGRIS TERUS MEMPOPULERKAN OLAAHRAGA INI KE NEGARA JAJAHANNYA : INDIA, PAKISTAN, EGYPT, AFRIKA SELATAN, AUSTRALIA.
- PADA TAHUN 1923 PERATURAN FORMAL MULAI DIBUAT.
- PADA TAHUN 1930 KEJUARAAN RESMI PERTAMA "BRITISH OPEN" DAN SEKALIGUS KEJUARAAN DUNIA.



LANJUTAN; SEJARAH DI INDONESIA



- TAHUN 1950-AN LAPANG SQUASH PERTAMA : DI JALAN EMBONG MALANG SURABAYA-JAWA TIMUR.
- 1970-AN KLUB PERTAMA : BANDUNG SQUASH CLUB (BSC).
- PENDIRI BSC ADALAH PARA PEKERJA ASING YANG ADA DI INDONESIA.
- TAHUN 1980-AN PEMBANGUNAN LAPANGAN SQUASH DI BSC SELESAI.
- TAHUN 1996 ATAS INISIATIF JAWA BARAT KE PB PSI SQUASH DIUSULKAN ADA DI PON.
- JAWA BARAT MEMILIKI PENG CAB SEJAK PORDA INDRAMAYU 2003 HINGGA SEKARANG.
- SEKOLAH SQUASH PERTAMA DI INDONESIA YAITU LODAYA SQUASH CLUB (LSC).
- BAGAIMANA PERKEMBANGAN BELANJUTNYA ?



KARAKTERISTIK PERMAINAN SQUASH

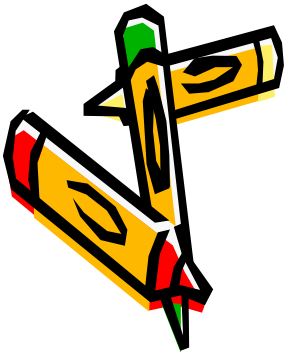
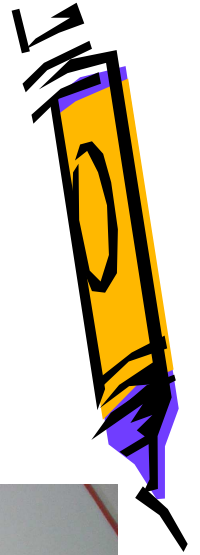


PERMAINAN SQUASH :

- SINGLE & DOBLE (LAPANGAN BERBEDA).
- PERALATAN RAKET DAN BOLA.
- DIMAINKAN OLEH DUA ORANG.
- BOLA DIPUKUL BERTUJUAN KE TEMBOK DEPAN; TETAPI DAPAT MELALUI TEMBOK SAMPING DAN BELAKANG.



LANJUTAN



GERAK DOMINAN DALAM SQUASH

NON LOKOMOTOR :

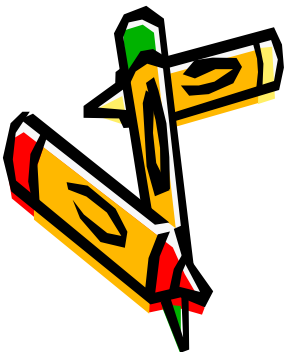
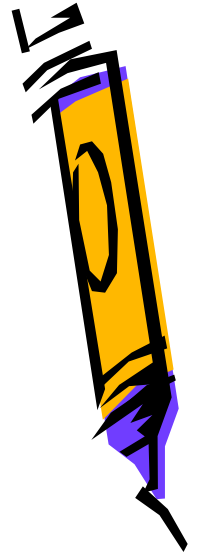
GERAKAN TIDAK BERPINDAH
TEMPAT : MENGAYUN,
MEMBUNGKUK, MENEKUK, DLL.

LOKOMOTOR

GERAKAN YANG BERPINDAH
TEMPAT : MELANGKAH, JALAN,
LARI, LONCAT, MUNDUR, DLL.

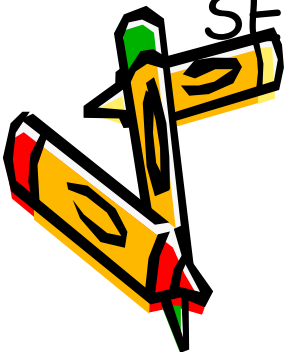
MANIPULATIF

GERAKAN ATAU KETERAMPILAN
MEMANIPULASI BENDA/ALAT
SEBAGAI MEDIA UNTUK
BERMAIN.



TEKNIK DASAR, TAKTIK & STRATEGI

- **TEKNIK** : SUATU BENTUK KETERAMPILAN YANG DITAMPILKAN OLEH PEMAIN DALAM PERMAINAN SQUASH.
- **TAKTIK** : SUATU UPAYA PEMAIN DALAM MENAMPILKAN BERBAGAI TEKNIK, UNTUK MENGELABUI DAN MENYULITKAN LAWAN AGAR MEMENANGKAN PERMAINAN.
- **STRATEGI** : GABUNGAN DARI UNSUR TEKNIK DAN TAKTIK YANG DILAKUKAN OLEH PEMAIN DAN PELATIH DALAM MERENCANAKAN SEBUAH PERTANDINGAN YANG DIBUAT SEBELUM PERMAINAN DI MULAI.



LANJUTAN

TEKNIK DASAR :

DRIVE, VOLLEY, BOAST, LOB,
DROP, SERVIS.

TAKTIK (BANYAK) CONTOH :

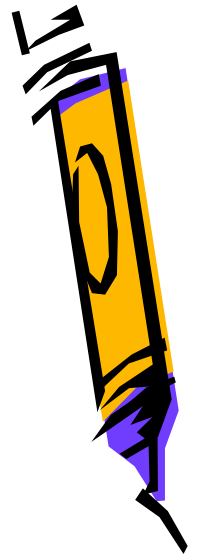
KAPAN DRIVE DIGUNAKAN?,
KAPAN VOLLEY DIGUNAKAN?,
KAPAN LOB DIGUNAKAN?

KAPAN BOAST DIGUNAKAN?

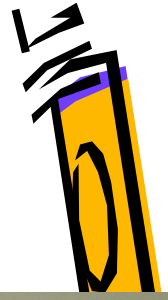
KAPAN DROP DIGUNAKAN?, DLL

STRATEGI :

DEFENSIVE GAME, PRESSURE
GAME, POSITIONAL GAME,
DAN ATTACKING GAME.



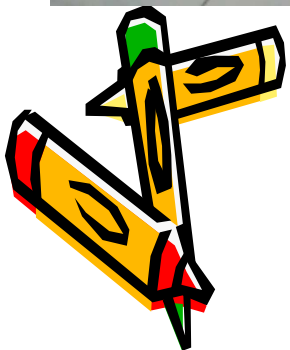
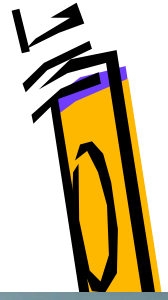
PERATURAN PERMAINAN



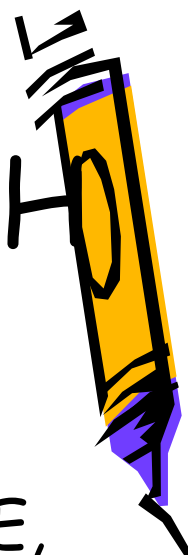
- HAL UTAMA YANG MEMBEDAKAN DENGAN TENIS : DALAM SQUASH JIKA TERKENA GARIS MAKA BOLA DINYATAKAN KE LUAR. (ATURAN TERLAMPIR / DISKUSI).



LANJUTAN REFFEREE & MARKER



ISTILAH-ISTILAH



ISTILAH-ISTILAH YANG UMUM DI
SQUASH :

- **APPEAL** (LET, PLEASE, LET PLEASE, ATAU MENGACUNGKAN TANGAN).
- **BOAST**
- **DOWN**
- **HAND IN / HAND OUT**
- **INTERFERENCE : GANGGUAN**
- **LET / NO LET**
- **NICK**
- **NOT UP**
- **STROKE : PEMAIN MEMENANGKAN RALLY KARENA INTERFERENCE DARI PIHAK LAWAN.**



ALLAAHU AKBAR

