

## ANALISIS PERMAINAN OLAHRAGA SQUASH DAN IMPLIKASINYA DALAM PELATIHAN

Oleh : Nuryadi, M. Pd.

**Abstrak.** Tugas pertama yang harus dilakukan oleh pelatih Squash sebelum melaksanakan program pelatihannya adalah menganalisa pola gerak dominan dan menganalisa sistem olahdaya atau sistem energi dominan pada cabang olahraga Squash, salah satunya dengan cara analisa permainan dan pertandingan. Sampel yang digunakan adalah beberapa atlet Squash Nasional Indonesia. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengetahui; jumlah waktu yang dibutuhkan dalam setiap rally, setiap game atau set, setiap pertandingan, jumlah pukulan, dan jumlah session dalam setiap pertandingan. Hasil analisa pertandingan menunjukkan bahwa: (1) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap rally adalah 9.41 detik, (2) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap game adalah 4.655 menit, (3) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap satu partai pertandingan 20.5 menit, (4) rata-rata jumlah pukulan dalam satu partai pertandingan yaitu 613 pukulan, dan (5) jumlah session dalam setiap partai pertandingan adalah 132 session.

Kata kunci; rally, game, partai pertandingan, jumlah pukulan, dan jumlah session.

### **Pendahuluan**

Squash merupakan olahraga yang menggunakan raket layaknya Tenis dan Bulutangkis sebagai alat pemukul. Squash dimainkan oleh dua orang pemain dalam satu ruangan tanpa pembatas net atau jaring. Lapangan Squash berukuran panjang 32 feet, lebar 21 feet, tinggi dinding depan dan belakang adalah 15 dan 7 feet. Kedua pemain saling bergantian memainkan atau memukul bola ke dinding, baik itu dinding samping, belakang atau langsung ke dinding depan. Tidak seperti dalam permainan bulutangkis dan tenis, pemain memukul bola atau *shuttlecock* ke wilayah lawan, tetapi squash memanfaatkan dinding (wall) sebagai media untuk bermain. Setiap pemain bergiliran menunggu hasil pantulan dari dinding yang di pukul oleh pihak lawan. Untuk itu, pemain harus selalu; siaga untuk menerima pukulan dari lawan, pemain harus bergerak maju-mundur, melompat, lari, dan mengontrol diri, agar tidak terjadi benturan dengan lawan.

Pemain dikatakan memenangkan *rally* atau mendapatkan skor, jika lawan tidak dapat mengembalikan bola secara syah, seperti; bola memantul dua kali di lantai atau bola jatuh ke luar garis atas dinding lapangan permainan. Pemain yang dianggap memenangkan *game* permainan adalah pemain yang lebih dahulu mencapai nilai 9, kecuali terjadi skor 8-8, maka pemain yang menerima servis boleh memilih satu atau dua skor tambahan (*set one or set two*) “for example, in traditional scoring if the score reaches 8-8 the receiver can choose set one or set two” (Yarrow; 1997;147).

Dari paparan analisa permainan tersebut, tergambar bahwa pemain yang pandai memanfaatkan sudut pantul yang tepat, cepat bereaksi, dan mempunyai kondisi fisik yang prima, maka pemain tersebut akan menguasai pertandingan. Hal ini menunjukkan, bahwa secara realistis tubuh yang fit atau bugar, sangat diperlukan dan merupakan kunci sukses untuk menampilkan skill dan taktik yang baik dalam permainan (McKenzie's, 2002). Namun dalam kenyataannya, tidaklah mudah untuk seorang pelatih dalam membina atlet supaya atlet tersebut memiliki kondisi yang bugar. Pelatih harus mampu untuk menentukan takaran atau dosis latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik permainan squash. Tidak hanya itu saja, tetapi juga pelatih harus mengetahui secara pasti bagaimana pola gerak dominan dalam olahraga squash, berapa kali seorang pemain melakukan pukulan, berapa *session* dalam satu pertandingan pemain bergerak, berapa lama pemain membutuhkan waktu untuk setiap *rally*-nya, berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam setiap *game*, dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap partai pertandingan.

Beberapa pertanyaan tersebut merupakan masalah yang akan dihadapi oleh calon pelatih Squash ketika pelatih akan membuat program latihan. **Tujuan** dari tulisan ini, adalah ingin mengungkap hasil analisa pertandingan Squash pada beberapa kejuaraan dan implikasinya dalam pelatihan. Kegunaan dari hasil analisa ini antara lain sebagai patokan para pelatih dalam menentukan volume dan intensitas latihan.

## Metode

Teknik pengumpul data dalam studi ini adalah dengan cara analisa pertandingan yaitu mengamati beberapa partai pertandingan pada kejuaraan Squash Bastaman di Jakarta dan Beberapa partai pertandingan Pra PON dan PON tahun 2004. Sampelnya adalah beberapa atlet Squash nasional yang dipilih secara acak pada beberapa pertandingan yang dianggap berimbang dalam segala kemampuannya; baik fisik, teknik dan mental. Teknik yang digunakan adalah notasi. Caranya adalah Pengamat membawa catatan dan *stopwatch*, selanjutnya pengamat mencatat setiap *rally* selama pertandingan *the best of five games*. Pengamat akan memijit *stopwatch* ketika service dimulai hingga bola mati (dianggap satu *rally*). Waktu yang dicatat adalah jumlah waktu bersih atau jumlah waktu aktif. Artinya ketika terjadi bola mati, maka *stopwatch* dihentikan dan pencatat tidak menghitung waktu jeda atau istirahat yang digunakan oleh para pemain.

## Hasil

Telah dijelaskan sebelumnya, bahwa waktu yang dicatat adalah jumlah waktu bersih atau waktu aktif. Artinya adalah *stopwatch* dinyalakan pada saat atlet melakukan aktifitas yang dimulai dari service hingga terjadi bola mati, dan selanjutnya *stopwatch* dimatikan.

Dari hasil pengamatan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1  
Hasil Pengamatan dan Analisa Pertandingan

Jumlah Partai	Rata-rata Tiap Skor (Rally)	Rata-rata Tiap Game/Set	Rata-rata Jumlah Waktu Tiap Pertandingan	Jumlah Pukulan	Jumlah Session
5 game	7,64 detik	226,2 detik (3,77 menit)	1131 detik (18,85 menit)	662	143
4 game	11,19 detik	332,75 detik (5,54 menit)	1331 detik (22,18 menit)	565	122
<b>(20 partai Pertd.)</b>	<b>9,41</b>	<b>4,655 menit</b>	<b>1231 detik (20,51 menit)</b>	<b>613</b>	<b>132</b>

Dari Tabel 1 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. *Jumlah game*, artinya banyaknya *game* yang harus dimainkan dalam satu partai pertandingan. *Game* dalam permainan Squash dapat dimainkan dengan dua cara; *the best of three games* dan *the best of five games*. Pada kejuaraan resmi, sistem jumlah *game* yang dimainkan dan digunakan adalah *the best of five games*. Jumlah partai pertandingan yang dianalisa sebanyak 20 partai pertandingan. Rata-rata *game* yang dimainkan oleh para atlet sebanyak 4 *game* (skor 3-1).
2. *Rata-Rata Tiap Skor (Rally)*. *Rally* artinya pertukaran pukulan yang dimulai dari service dan berakhir ketika bola mati dalam permainan. Waktu yang dibutuhkan oleh seorang pemain Squash dalam satu *rally*, sebagai berikut: (1) Jika dalam satu pertandingan terjadi 4 *game* (skor 3-1), maka waktu untuk setiap *rally*-nya adalah 11.19 detik; (2) Jika dalam pertandingan yang dimainkan sebanyak 5 *game* (skor 3-2), maka waktu yang dibutuhkan setiap mendapatkan skor (lama *rally*-nya) adalah 7.6 detik. Jadi rata-rata untuk mendapatkan setiap satu skor atau point dibutuhkan waktu 9.41 detik.
3. *Rata-Rata Tiap Game*. *Game* sama maknanya dengan *set*, artinya jumlah skor atau poin yang harus diraih oleh setiap pemain, misalnya skor 9 (satu *game*). Dari data terlihat, pertandingan dapat diselesaikan dengan 4 *game* atau (3-1), maka waktu yang dibutuhkan adalah 332.75 detik (5.54 menit) setiap *game*-nya. Selanjutnya jika pertandingan diselesaikan dengan 5 *game* (skor 3-2), maka waktu yang dibutuhkan adalah 226.2 detik (3.77 menit) setiap *game*-nya. Rata-rata tiap *game* dalam setiap pertandingan, adalah 279.475 detik atau setara dengan 4.665 menit setiap *game*-nya.
4. *Jumlah Waktu Tiap Pertandingan*. Artinya adalah bahwa setiap pertandingan waktu bersih (aktifitas) yang dibutuhkan dalam setiap partai atau satu pertandingan adalah 20.5 menit. Hasil pengamatan penulis, pada beberapa pertandingan di semifinal dan final yang dimainkan dengan *the best of five*

*games*, terdapat partai pertandingan yang ketat hingga membutuhkan waktu sekitar 45 menit sampai 1 jam.

5. *Jumlah Pukulan*. Artinya adalah keseluruhan pukulan yang dilakukan oleh setiap pemain dalam satu partai pertandingan. Pertandingan yang diselesaikan dengan 5 game, pemain telah melakukan sebanyak 662 pukulan. Pertandingan yang dimainkan dengan 4 game, pemain telah melakukan 565 pukulan. Jadi rata-rata pukulan setiap pemain dalam satu partai pertandingan adalah 613 pukulan.
6. *Jumlah Session*. Satu *session* atau satu sesi, sama artinya dengan satu *rally*, yang dimulai dari *service* hingga terjadi bola mati. Jumlah sesi atau aktifitas aktif yang terjadi pada setiap pemain yang menyelesaikan 5 game adalah 122 sesi, dan pertandingan yang diselesaikan dengan 4 game, diperoleh sebanyak 143 *session*. Jadi rata-rata setiap partai pertandingan diperoleh 132 *session*.

### **Pembahasan dan Implikasinya dalam Pelatihan**

McKenzie's (2002) menjelaskan bahwa ketika orang berbicara tentang Fitness, terbayangkan bahwa individu yang mempunyai fitness yang baik adalah individu yang mampu berlari marathons atau mampu bertahan *rally* dalam waktu yang lama. Namun, hal itu hanya salah satu bagian dari unsur-unsur fitness saja, ada unsur lain yang dibutuhkan dalam Squash antara lain *aerobic endurance*, *anaerobic endurance*, *strength*, *power*, *speed*, *mobility*, *coordination*, dan *flexibility*. Beberapa komponen fitness yang disebutkan di atas, sangat dibutuhkan untuk menunjang penampilan seorang atlet, "Fitness is the energizer of sport performance" (Rushall & Pyke;1990). Selanjutnya Rushall & Pyke menjelaskan bahwa komponen-komponen fitness harus dikembangkan berdasarkan perkiraan dan analisa antara beban kerja dan istirahat yang akurat, agar hasil pelatihan dapat maksimal. Latihan yang berat tanpa memperhatikan istirahat tidak akan berdampak pada hasil yang baik.

Data-data yang sudah dihasilkan dari analisis pertandingan di atas, mempunyai makna dan arti yang sangat diperlukan oleh pelatih dalam membuat program latihan, Pelatih dapat memanfaatkan data tersebut sebagai dasar atau patokan dalam membuat program latihan, baik itu dalam masa persiapan (*preparatory*) atau masa pertandingan (*Competitive*). Terutama sekali pada pelatihan spesifikasi yang memerlukan ketepatan pemberian dosis latihan, apakah pelatihan tersebut mengarah ke aerob atau anaerob.

Penentuan anaerob (ada dua; *lactacid-alactacid*) ini dijadikan sebagai dasar untuk menentukan dosis latihan dan dihubungkan dengan system energi predominan dalam olahraga. Dengan ditemukannya ambang anaerob 4 mmol/l atau setara dengan 45 detik (denyut nadi 180 /menit), maka dapat diprediksikan bahwa system olahdaya pada jenis olahraga tersebut dominan anaerob. Batas ambang anaerob yaitu 4 mmol yang merupakan batas peralihan dari metabolisme aerobik beralih ke batas anaerobic. Berdasarkan batas ini, pelatih dapat menentukan dosis/takaran latihan yang sesuai dengan system energi predominan pada olahraga, (Matews & Johnson; dalam Purba, 2002).

Jika dilihat dari karakteristik waktu aktivitasnya, olahraga Squash termasuk ke dalam olahraga anaerob alaktasid, karena jumlah waktu yang dibutuhkan setiap *rally*-nya adalah antara 7-9 detik; untuk pemain Indonesia 9 detik, dan 7 detik untuk pemain luar negeri, “...only 7 seconds in between rallies” (McKenzie’s, 2002). Jika dikonversikan ke dalam denyut nadi, maka sekitar 180/menit. Ini artinya, bahwa Squash termasuk ke dalam kategori intensitas supra maksimal dan termasuk ke dalam sistem energi dominan *alactacid*. Namun, tidak selalu setiap *rally* membutuhkan waktu 7-9 detik, adakalanya lama *rally* membutuhkan waktu hingga 45 detik. Angka 45 detik, jika dikaitkan dengan sistem energi olahdaya dominan termasuk ke dalam *lactacid* dan termasuk aktivitas *high power* (Rushall & Pyke; 1990). Jumlah durasi setiap menyelesaikan satu game (skor 9) adalah 4 menit – 10 menit. Artinya, bahwa setiap game yang diselesaikan dalam waktu tersebut oleh kedua pemain, sama artinya dengan melakukan aktivitas gerak *middle distance*, dengan sistem energi dominan *lactacid aerobic*.

Lain halnya, jika pertandingannya seimbang yang memerlukan waktu setiap game-nya 15-20 menit, bahkan pertandingan antara juara empat kali Asia; Ong Beng Hee

(Malaysia) melawan Azlan Iskandar dalam Kejuaraan di Kuala Lumpur, pertandingan tersebut diselesaikan dalam waktu 92 menit, *men's finals produced a dramatic* (Squash Talk News, 2006). Lama pertandingan ini termasuk ke dalam aktivitas *long distance* (low power) dengan sistem olah energi dominan *aerobic*. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

*Dominant Physiological Attributes and Energy Sources for Different Activities*

(Sumber: Rushall & Pyke; 1990)

<b>Activity</b>	<b>Duration</b>	<b>Dominant Physiological Attribute</b>	<b>Dominant Energy System</b>
Short explosive: Jump, hit	< 5 sec	Muscular strenght, speed, power	Alactacid (ATP-PC)
Short Sprint (high power)	5-10 sec	Muscular strenght, speed, power	Alactacid (ATP-PC)
Sustained sprint (high power)	10-60 sec	Muscular strenght, speed, power, muscular endurance	Lactacid
Middle distance (moderate power)	60 sec- 10 mint.	Muscular endurance, aerobic endurance, anaerobic treshhold	Lactacid, aerobic
Long distance (low power)	10 min- 60 mint.	aerobic endurance, anaerobic treshhold	Aerobic

### **Implikasi dalam Pelatihan**

Telah dibahas sebelumnya tentang hasil analisa permainan squash tentang jumlah waktu yang dibutuhkan dalam permainan Squash, dan diketahui hasilnya bahwa karakteristik permainan Squash jika dilihat dari sistem olahdaya energi dominan, squash termasuk ke dalam *anaerobic alactasid* (9.41 detik). Akumulasi dari beberapa *rally* akan berubah menjadi system olahdaya *anaerobic lactasid* bahkan menjadi *aerobic lactasid* tergantung lamanya *rally*. Hasil analisa dan penghitungan dari beberapa partai pertandingan yang menggunakan *the best of five* games, seorang pemain Squash telah melakukan 613 pukulan dengan jumlah *session* sebanyak 132 sesi. Pelatih dapat

memanfaatkan angka (data) tersebut sebagai salah satu patokan untuk menentukan program latihan, terutama volume dan intensitas latihannya.

Rushall & Pyke (1990) menjelaskan program latihan tahunan (PLT) terbagi ke dalam beberapa tahap, antara lain: (1) *basic preparatory phase*, (2) *specific preparatory phase*, (3) *pre-competition phase*, (4) *competition phase*, dan (5) *transition phase*. Harsono (2002) menjelaskan bahwa program latihan tahunan membagi ke dalam lima tahap: persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi utama, dan masa transisi. Dari kelima tahapan program latihan tahunan dapat dikategorikan menjadi dua garis besar masa pelatihan antara lain; masa persiapan dan masa kompetisi.

### **1. Masa Persiapan (Preparatory Phase)**

Pada masa persiapan ini terdapat tiga komponen dasar yang dilatihkan untuk komponen fisik, yaitu *endurance* (daya tahan umum), *strenght* (kekuatan), dan *Flexibility* (kelentukan). Volume latihannya adalah tinggi (70-80%) dan itensitas latihan adalah rendah atau medium (denyut nadi:120-170/menit atau 30-70%). Intensitas denyut nadi yang dihasilkan dalam game atau permainan Squash termasuk ke dalam supramaksimal; “*when such supramaximal bursts come into play*” (McKenzies, 2002:119). Jika dikaitkan dengan data dari hasil analisis di atas, maka rata-rata game yang dapat diselesaikan adalah 4 game (3-1) dengan system *the best of five games*, kadang-kadang pertandingan dapat dimainkan dengan skor 3-2, jika pertandingan seru dan ketat.

Dalam masalah ini, pelatih harus memilih, memperhitungkan dan memprediksikan pertandingan akan berakhir dengan skor 3-2 (5 *games*), artinya bahwa pelatih harus mempersiapkan atletnya untuk mempunyai kondisi fisik prima yang mampu bertahan dalam permainan selama 5 *set/game*. Dalam proses latihanpun, pelatih sekali-kali harus melakukan *game* atau latih- tanding (try-in) lebih dari 5 (lima) set. Hal ini dimaksudkan agar atlet *terbiasa* dengan kondisi permainan dengan 5 set. Terbiasa, artinya atlet sudah mampu beradaptasi dan membiasakan bertahan terhadap beban kerja, *stress* atau ketegangan, baik fisik maupun psikis.



Dikaitkan dengan rata-rata lamanya pertandingan squash dalam satu partai pertandingan memerlukan waktu bersih 20.5 menit (lihat Table 1.1), bahkan pertandingan yang ketat membutuhkan waktu 30 menit sampai dengan satu jam, “*two players could be playing for as little as 30 minutes*” (McKenzies, 2002:118). Merujuk pada data tersebut, maka atlet harus memiliki kemampuan aerobik sangat baik, untuk menunjang permainan yang konsisten, maksimal, dan hasilnya memuaskan. Tidak ada cara lain, hanya dengan dilatih kemampuan aerobik-nya atau daya tahan umum. Sebab kemampuan aerobik merupakan dasar untuk mendukung terhadap kemampuan anaerob.

*Pertama*, latihan daya tahan umum yang lumrah dilakukan adalah dimulai dari *continuous run*, *fartlex (speed play)*, dan *interval training* atau *interval running* (Bompa, 2000). Ketiga bentuk latihan ini diberikan dengan berurutan (sistematis) dari intensitas rendah sebagai proses adaptasi. Contohnya, latihan daya tahan umum dengan *continuous run* dimulai dari intensitas rendah, atlet melakukan lari (terus-menerus) selama 30 menit tanpa istirahat. Intensitas latihan dapat ditingkatkan, jika atlet sudah mampu beradaptasi dengan beban tersebut. Peningkatan intensitas, dapat dilakukan dengan menambah jarak, menambah kecepatan, atau dengan cara menambah waktu (lamanya) lari atau aktivitas.

*Kedua*, latihan untuk meningkatkan strength (kekuatan) dapat dilakukan dengan cara *weight training*, yang setiap kali latihan tidak lebih dari 12 macam aktifitas atau bentuk latihan. Repetisi pengulangan setiap bentuk latihan kekuatan pada umumnya menggunakan 8-12 repetisi, dengan 3 set setiap bentuk latihannya (Harsono, 1988). Bentuk-bentuk latihan ini dilakukan sesuai dengan jenis dan kelompok otot yang akan berfungsi dan menunjang terhadap gerakan Squash, seperti *squat*, *pull down*, *good morning*, *heel raise*, *butterfly*, *back exercise*, *situps*, *leg lift*, *arm curl*, *pull over*, *military press*, dan *lunge*.

*Ketiga*, latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan antara lain; peregangan statis pasif dan aktif, dinamis, dan kontraksi-rileksasi atau dengan istilah *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF). Tujuan latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kelentukan pada persendian, jaringan otot,

tendon dan ligament, yang akhirnya dapat berfungsi untuk menunjang terhadap kelincahan (agilitas) atlet.

## **2. Masa Pertandingan (Competitive Phase)**

Pada fase ini aspek yang dilatihkan (fisik) merupakan pengembangan (conversi) dari aspek kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Seperti kekuatan dikonfersikan ke power, daya tahan dikonfersikan ke stamina, dan fleksibilitas dikonfersikan ke agilitas. Dengan demikian bahwa, dalam masa kompetisi, spesifikasi cabang olahraga merupakan program yang harus diperhatikan. Program spesifikasi ini merupakan kekhasan dari cabang olahraga yang bersangkutan baik itu teknik dan fisik. Hasil analisa menunjukkan, bahwa dalam olahraga Squash kebutuhan fitnes merupakan sangat penting. Hal ini didasarkan karena; pertama ruangan atau lapangan yang digunakan kecil, kedua ruangan digunakan bersama-sama dengan lawan, ketiga dinding dijadikan sebagai media untuk memukul, sehingga arah bola tidak dapat diduga, dan keempat bola yang digunakan semakin lama kian panas, sehingga laju bola akan semakin cepat.

Pada program spesifikasi ini, volume latihan lebih rendah dari pada intensitas latihan. Artinya, jika intensitas latihan tinggi atau sangat tinggi maka volumenya medium atau rendah. Volume latihan dapat diartikan banyaknya jumlah bentuk latihan dan variasi latihan yang dilakukan atlet untuk setiap pertemuannya. Intensitas latihan dapat diartikan dengan berat-ringannya suatu beban latihan atau kerja, yang dapat dilihat dengan cara mengukur denyut nadi latihan. Adapaun aspek yang dilatih pada periode ini antara lain *power*, stamina, agilitas, speed, daya tahan otot, mobilitas, koordinasi, dll.

Jika dihubungkan dengan data di atas, bahwa untuk setiap mendapatkan satu skor dalam setiap *rally*-nya dibutuhkan waktu 9,41 detik, tetapi kadang-kadang terjadi *rally* panjang hingga 45 detik. Waktu 9.41 detik termasuk ke dalam olahdaya *anaerob lactacid*. Jadi dalam pelaksanaan program latihan yang spesifik pada fase kompetisi (competitive phase), model pelatihan dapat dikembangkan ke aktifitas yang memungkinkan untuk anaerob. Contohnya, untuk meningkatkan agilitas, salah satunya dilakukan dengan

*shadow* di lapangan selama 10 detik. Gerakan *shadow* (mirip dengan gerakan Squash) dilakukan dengan cara lari bolak-balik secepat-cepatnya, diikuti dengan tangan menyentuh lantai. Pelatih harus mencatat jumlah gerakan atlet yang dilakukan atlet, untuk melihat perkembangan dan peningkatan kemampuannya. Beban, jumlah repetisi, atau lamanya waktu *shadow* dapat ditingkatkan, jika kemampuan atlet sudah dapat beradaptasi dengan beban tersebut. Contohnya, lamanya *shadow* ditingkatkan menjadi 15, 20, 30 atau 45 detik sesuai atau lebih dari lamanya setiap *rally* dalam permainan.

Pencatatan data hasil latihan merupakan hal yang paling penting untuk setiap latihan, baik latihan fisik maupun teknik. Hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan kemampuan atlet dan berguna sebagai *feedback* untuk pelatih jika pelatihan tidak berhasil, atau istilah yang umum disebut sebagai evaluasi program.

## **Kesimpulan**

Kebutuhan fitness dalam olahraga Squash mutlak diperlukan untuk mendukung tugas gerak atlet dalam permainan. Hasil analisa pada beberapa kejuaraan tentang permainan Squash membuktikan bahwa: (1) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap *rally* adalah 9.41 detik. Jika dikaitkan dengan sistem olahdaya, olahraga Squash termasuk ke dalam system anaerob alaktasid (high power). (2) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap game adalah 4.655 menit, hal ini termasuk ke dalam aerobik laktasid (moderate power), (3) rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam setiap satu partai pertandingan 20.5 menit, hal ini termasuk ke dalam *aerobic low power*. (4) rata-rata jumlah pukulan dalam satu partai pertandingan yaitu 613 pukulan, dan (5) jumlah *session* dalam setiap partai pertandingan adalah 132 *session*.

Dari data menunjukkan bahwa anaerobik alaktasid merupakan aspek yang dominan dalam olahraga Squash. Hal ini didasarkan bahwa, meskipun jumlah waktu mencapai 20 menit hingga satu jam dalam satu partai pertandingan, tetapi di setiap *game* terdapat waktu istirahat selama 90 detik (1.30 menit). Waktu istirahat setiap *game* tersebut, ternyata dapat menurunkan intensitas atau denyut nadi atlet hingga mencapai 120/menit (McKenzies,2002).

## Saran

- Pelatih harus mengetahui data awal kemampuan atlet, baik kemampuan fisik maupun teknik. Hal ini dapat dilakukan dengan: tes awal, observasi, atau analisa permainan.
- Pelatih dapat memanfaatkan data-data tersebut sebagai bahan acuan untuk membuat program, terutama untuk menentukan volumen dan intensitas latihan. Contohnya seorang atlet Squash, minimal berlatih sesuai dengan data yang ada (berada pada angka-angka), bahkan sekali-kali atlet harus merasakan latihan berada di atas dari data tersebut (prinsip *overload*).
- Pelatih harus melaksanakan pelatihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.
- Dalam proses pelatihan, seorang pelatih dapat mengatur tempo atau irama latihan dengan waktu istirahat, karena istirahat sama pentingnya dengan latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport*. USA: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. (2000). *Total Training for Young Champion*. USA: Human Kinetics.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kesuma.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Panitia Penyegaran Pelatihan KONI.
- McKenzie's, Ian (2002). *Squash Skills*. British: The Crowood Press Ltd.
- Purba, A. (2002). *Penentuan Takaran Latihan Atlet Berdasarkan Denyut Nadi Laktat Conconi*. Bandung: Panitia Penataran Pelatih KONI Jawa Barat.
- Rushall, Brent S. & Pyke, Franks S. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY Ltd.
- Squash Talk News: <http://www.squashtalk.com/htm/news/feb06/news>.
- Yarrow, Philip (1997). *Squash. Steps to Success Activity Series*. USA: Human Kinetics.