

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah lewat olahraga. Olahraga merupakan salah satu penunjang bagi suatu Negara untuk mencapai kemajuan dan keberhasilan dalam pembinaan bangsa.

Setiap cabang olahraga sifatnya kompetif sudah tentu mengharapakan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik dari segi individu maupun kelompok. Artinya prestasi dalam olahraga adalah suatu tujuan yang tercapai pada suatu kegiatan olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa tersebut adalah olahraga tenis lapangan.

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang sangat menarik dan mudah untuk dipelajari sehingga mulai dari anak-anak hingga orang dewasa memainkannya. Olahraga tenis lapangan sudah memasyarakat terbukti dengan semakin menjamurnya club-club tenis lapangan di instansi pemerintah maupun swasta, universitas, sekolah dan lain sebagainya. Bukti lain adalah semakin banyaknya kejuaraan-kejuaran tenis baik tingkat daerah, nasional dan internasional yang sudah menjadi kalender setiap tahunnya.

Hariadi (2007:12) menyatakan bahwa tujuan permainan tenis adalah untuk mengumpulkan “*point*” melalui serangkaian pukulan-pukulan yang membuat lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik, atau memaksa lawan

membuat kesalahan sehingga lawan kehilangan *point*. Selain itu tenis juga menjadi sarana menyalurkan hobby dan kesenangan sehingga bisa menghilangkan stress.

Banyak teknik-teknik dasar dalam permainan tenis lapangan yang harus dikuasai untuk mencapai suatu prestasi, adapun teknik dasar dalam permainan tenis lapangan antara lain: *forehand drive*, *backhand drive*, *volley* maupun *servis*. Teknik dasar tersebut harus diketahui, dipelajari, dimengerti dan dipraktikkan dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan dalam bermain tenis. Semenjak dibukanya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU yang khusus menangani atlet-atlet pemula, remaja, dan umum diharapkan muncul petenis-petenis yang handal khususnya di Sumatera Utara yang kiranya akan membawa nama dari tingkat Nasional bahkan tingkat Asia.

Dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih tenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) USU mengikuti beberapa kejuaran seperti: Aceh open IV, piala rektor USU, remaja tenis Medan bangkit, kejurnas Aceh open. Kebanyakan atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU memiliki kelemahan pada saat melakukan servis seperti bola yang menyangkut di net, bola terlalu melebar dari kotak servis, serta servis yang sangat mudah diantisipasi oleh tim lawan. Dari hasil wawancara dengan pelatih, peneliti melakukan tes pendahuluan servis dan tes *power* otot lengan.

table 1. Hasil Pendahuluan Tes Servis Atlet Putera Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan (UKM) Tennis USU

No	Nama	Skor Sasaran										Jlh	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Ilham surya	4	2	-	5	3	4	-	-	2	-	20	B
2	Heri suwendi	-	3	-	3	1	-	-	5	-	2	14	C
3	zainuddin	2	2	3	-	1	2	-	2	-	-	12	C
4	Firman B	3	-	-	3	4	2	-	4	-	-	16	C
5	Anugrah	1	4	2	-	-	3	1	-	2	-	13	C
6	Edwin	-	2	1	-	-	-	2	1	-	1	6	K
7	Reza	-	-	3	-	4	2	-	-	1	2	12	C
8	Lutfi H	-	3	-	3	2	1	-	-	1	-	11	C

Table 2. Norma Tes Servis

Keterangan	Norma (cm)
Baik sekali	22 – 26
Baik	17 – 21
Cukup	7 – 16
Kurang	3 – 6
Kurang sekali	1 – 2

Sumber : Hewitt's Tennis Achievement Tes Untuk Beginning Tennis Menurut Collins Dan Hodges (1978: 434)

Tabel 3. Hasil Pendahuluan Tes Power Otot Lengan Atlet Putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012

No	Nama	Power Otot Lengan				Kategori
		I	II	III	Hasil Terbaik (cm)	
1	Ilham surya	400	450	435	450 cm	C
2	Heri suwendi	380	320	350	380 cm	KS
3	zainuddin	355	370	350	370 cm	C
4	Firman B	330	320	345	345 cm	KS
5	Anugrah	310	340	300	340 cm	KS
6	Edwin	150	180	160	180 cm	KS
7	Reza	330	360	320	360 cm	C
8	Lutfi H	290	300	310	310 cm	KS

Table 4. Norma Kemampuan *Power* Otot Lengan Untuk Atlet Putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012

Keterangan	Normal
Baik Sekali (BS)	600 →
Baik (B)	525 – 599 cm
Cukup (C)	426 – 524 cm
Kurang (K)	351 – 425 cm
Kurang Sekali (KS)	← 350 cm

Sumber : Harsuki (2003: 336)

Tabel 5. Hasil Tes Kecepatan Servis

No	Nama	Skor Waktu (Detik)										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ilham surya	1,28	1,32	1,26	1,38	1,24	1,24	1,25	1,36	1,29	1,27	12,89
2	Heri suwendi	1,34	1,39	1,42	1,37	1,42	1,32	1,41	1,34	1,33	1,28	13,62
3	zainuddin	1,38	1,21	1,35	1,20	1,38	1,27	1,24	1,33	1,27	1,23	12,86
4	Firman B	1,35	1,43	1,3	1,28	1,34	1,37	1,39	1,33	1,26	1,22	13,27
5	Anugrah	1,35	1,33	1,38	1,39	1,36	1,39	1,37	1,38	1,48	1,42	13,85
6	Edwin	1,41	1,49	1,43	1,39	1,32	1,33	1,42	1,38	1,29	1,30	13,76
7	Reza	1,33	1,35	1,21	1,38	1,37	1,34	1,25	1,36	1,41	1,37	13,37
8	Lutfi H	1,36	1,22	1,41	1,40	1,27	1,31	1,19	1,27	1,38	1,28	13,09

Berdasarkan data yang diperoleh melalui tes awal kebanyakan dari atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU memiliki kelemahan pada saat melakukan servis seperti bola yang menyangkut di net, bola terlalu melebar dari kotak servis, serta servis yang sangat mudah diantisipasi oleh tim lawan.

Servis adalah teknik utama dalam permainan tenis dikarenakan servis adalah awal dari mulainya suatu pertandingan. Sementara itu tujuan dari cabang olahraga

adalah menciptakan *point* sebanyak-banyaknya dan menghindarkan *point* balik ke daerah sendiri, servis sangatlah berpengaruh pada permainan tenis untuk membuat angka, jika servis sudah diterima atau dikembalikan maka akan sangat menguntungkan bagi atlet.

Mencermati permasalahan diatas kiranya perlu diadakan suatu penelitian. Hal ini dilakukan karena penulis memiliki kesimpulan sementara bahwa atlet-atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU belum memiliki kemampuan *power* otot lengan dan kemampuan servis yang kurang baik bila dibandingkan dengan norma acuan dan kurangnya kondisi fisik khususnya kemampuan *power* otot lengan yang dimiliki setiap atlet. Untuk meningkatkan *power* otot lengan perlu diberikan suatu latihan fisik yang lebih terencana, terarah, dan terukur. Seperti halnya dalam melakukan pukulan servis, bentuk latihan yang diberikan lebih ditekankan pada bentuk gerakan servis itu sendiri, yaitu bentuk latihan yang mengayun. Latihan *medicine ball overhead throw* dan latihan *medicine ball pullover toss* merupakan latihan yang cocok untuk meningkatkan *power* otot lengan dan meningkatkan kemampuan servis pada kotak servis. Dikarenakan pada nilai tertinggi kotak servis terdapat tingkat kesulitan, baik pemukul maupun memaksa lawan untuk mengembalikan bola.

Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil *servis* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dibuat gambar tentang masalah yang dihadapi. Masalah-masalah yang diteliti dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan? Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan servis? Apakah faktor latihan dapat meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan servis? Apakah faktor latihan *medicine ball overhead throw* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Apakah faktor latihan *medicine ball pullover toss* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012? Apakah faktor latihan *medicine overhead throw* dapat meningkatkan hasil servis? Apakah faktor latihan *medicine ball pullover toss* dapat meningkatkan kemampuan servis? Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan hasil servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang keliru terhadap masalah yang terjadi sasaran penelitian ini maka perlu kiranya dijelaskan pembatasan masalah yang akan diteliti. Masalah yang menjadi sasaran penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbedaan pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan

hasil *servis* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012.
2. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan (UKM) Tenis USU 2012.
4. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap kemampuan servis pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan (UKM) Tenis USU 2012.
5. Apakah ada pengaruh latihan *medicine pullover toss* terhadap kemampuan servis pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan (UKM) Tenis USU 2012.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap kemampuan servis

pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan (UKM) Tennis USU 2012.

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan selalu berorientasi pada tujuan, sebab tanpa tujuan kegiatan yang dilakukan akan sia-sia. Berdasarkan ini penulis merumuskan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap kemampuan servis pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pullover toss* terhadap kemampuan servis pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis USU 2012.

6. Untuk mengetahui pengaruh manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine overhead throw* dengan latihan *medicine pullover toss* terhadap kemampuan servis pada atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012.

F. Manfaat Penelitian

Pelnelitian ini diharapkan memberikan masukan sebagai berikut:

1. Untuk memberikan gambaran pada pelatih bagaimana *power* otot lengan yang dimiliki oleh atlet putera Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU 2012.
2. Untuk memberikan gambaran pada pemain tentang pentingnya *power* otot lengan yang baik dalam pengembangan prestasi dibidang olahraga.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta menyusun program latihan yang sesuai agar kemampuan pemain dalam melakukan aktivitas khususnya cabang olahraga tenis lapangan mengalami peningkatan.
4. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis mengenai pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* dengan latihan *medicine pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan servis pada cabang olahraga tenis lapangan.
5. Sebagai tambahan bentuk latihan upaya meningkatkan *power* otot lengan dan hasil servis