

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini keberadaan olahraga tenis semakin digemari oleh masyarakat. Semakin populernya olahraga ini disebabkan karena semakin kompetitifnya persaingan prestasi yang terjadi di antara para atlet-atlet dalam olahraga ini. Selain itu yang tidak bisa diabaikan adalah dukungan mass-media cetak maupun elektronik yang selalu memberitakan serta mempublikasikan *event-event* kejuaraan tenis yang terselenggara, baik di tingkat lokal maupun di level dunia. Konsekuensi dari perkembangan ini adalah semakin ketatnya persaingan prestasi antar atlet, yang tentunya berimbang dengan semakin tingginya nilai hadiah yang diperebutkan dalam satu kejuaraan yang digelar.

Dalam kehidupan sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik itu sebagai sarana untuk meraih prestasi ke tingkat profesional dengan menjadi atlet, pelatih maupun wasit. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan digemari disemua lapisan masyarakat. Tujuan dari bermain tenis adalah untuk mencari *point* sebanyak-banyaknya dari lawan dengan memukul bola menggunakan raket sehingga bisa memenangkan pertandingan. Selain itu tenis juga menjadi sarana menyalurkan *hobby* dan kesenangan sehingga bisa menghilangkan *stress*.

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang sangat menarik dan mudah untuk dipelajari sehingga mulai dari anak-anak hingga orang dewasa bisa memainkannya. Olahraga tenis lapangan sudah memasyarakat terbukti dengan semakin menjamurnya *club-club* tenis di instansi pemerintah maupun swasta, universitas, sekolah dan lain sebagainya. Bukti lain adalah semakin banyaknya kejuaran-kejuaran tenis baik tingkat Daerah, Nasional dan Internasional, yang sudah menjadi kalender setiap tahunnya. Organisasi yang menangani tenis di tingkat dunia adalah *Internasional Tennis Federation (ITF)* sedangkan di Indonesia organisasi yang menanganinya adalah Persatuan *Lawn* Tenis Indonesia (PELTI).

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang terlatih, karena dalam permainan tenis lapangan seorang pemain harus bisa bergerak cepat ke setiap sudut lapangan untuk mengembalikan bola pada lawan. Selain kondisi fisik yang sudah terlatih keterampilan teknik juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari permainan itu sendiri. Penguasaan pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk peningkatan kemampuan bermain tenis. Bagi petenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan yang benar, tepat, dan teratur.

Menurut pendapat Agus Salim (2007:47) : pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam "*Grounstroke, Serve, dan Volley*". Sejalan dengan hal tersebut Menurut Hariadi (2009:33) bahwa "yang menjadi dasar permainan tenis adalah pukulan *forehand drive, backhand drive, volley dan servis*."

Salah satu pukulan *drive* yang perlu dikuasai oleh petenis lapangan adalah *backhand drive*. Karena masih banyak pemain tenis yang kemampuan *backhand drivenya* lemah, sehingga menjadi keuntungan lawan pada saat bertanding dan akan selalu mengarahkan bola ke sisi *backhand* yang masih lemah. Menurut Rex Lardner (1996:45) “*backhand* merupakan suatu *stroke* yang lebih alami dari pada *forehand*, yakni karena tubuh tidak menghadap sasaran pukulan”. Bila *stroke* ini dilakukan dengan tepat, lengan bergerak ke depan dan mengikuti arah bola dengan gerakan yang bebas dan tubuh berayun dibelakangnya dengan kekuatan maksimal.

Selanjutnya Jim Brown (1996: IX) mengatakan bahwa *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan dengan lengan menyilang di depan tubuh ke arah kiri atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan lengan menyilang di depan tubuh ke arah kanan. Sedangkan *drive* adalah *groundstroke* yang dipukul dengan sekuat tenaga dan tajam jauh di *backcourt* lawan”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul yang sejajar dengan net dan di pukul dengan belakang kepala racket. Untuk melakukan *backhand drive* cepat, tepat, dan bertenaga dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih seperti kelincahan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak atau *power*. Semua kondisi fisik tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain tenis sehingga bila menghasilkan pukulan yang akurat dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan.

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan guna meningkatkan kemampuan *backhand drive* adalah *power* atau daya ledak otot lengan. *Power* otot lengan merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan salah

satu teknik bermain. *Power* yang sudah terlatih dengan baik akan menghasilkan pukulan-pukulan yang cepat, akurat dan bertenaga.

Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara adalah salah satu *club* tenis yang ada di Medan, dan merupakan wadah bagi masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa untuk menyalurkan kesenangan ataupun mengembangkan bakat sehingga bisa berprestasi. Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara, yang sudah dapat menghasilkan atlet berprestasi di tingkat Sumatera Utara.

Dalam pengamatan penulis pada saat Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara, melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan kemampuan *backhand drive* mereka masih rendah karena pukulan tersebut belum tepat sasaran karena bola *out* (keluar) dari daerah lapangan lawan dan membentur net yang akhirnya jatuh di lapangan sendiri, sehingga menguntungkan lawan. Hal tersebut terlihat dari *test* pengukuran yang telah dilakukan untuk mengetahui *power* otot lengan dan kemampuan *backhand drive* siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara.

*Test* pengukuran untuk data penelitian dilakukan untuk mengetahui sifat-sifat dan ciri-ciri dari populasi. *Test* hanya dilakukan sebagian besar dari jumlah populasi yaitu 8 orang yang dianggap mampu menentukan sifat serta ciri dari populasi tersebut.

Hal tersebut sesuai pendapat Nazir (1988:325) “ perhitungan-perhitungan ditentukan hanya pada dengan bagian unit populasi saja, keterangan diambil dari “wakil” populasi atau sampel”. Teknik ini dinamakan *survey sampling*. *Survey*

*sampling* adalah suatu prosedur dalam mana hanya sebagian besar dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat dan ciri yang dikehendaki dari populasi.

**Tabel 1 : Kemampuan *Medicine Chest Ball Throw* Untuk Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara. (7 Januari 2012).**

NO	Nama	<i>Power</i> Otot Lengan				Ket
		I	II	III	Hasil terbaik	
1.	Gevin	2,80m	2,70m	2,75m	2,80m	KS
2.	Tanri	1,85m	2,02m	1,78m	2,02m	KS
3.	Andika	1,44m	1,70m	1,69m	1,70m	KS
4.	Hira	1,90m	1,67m	1,58m	1,90m	KS
5.	Ari	2,90m	2,89m	3,00m	3,00m	KS
6.	Jaki	3,00m	2,90m	2,87m	3,00m	KS
7.	Agus	2,50m	2,62m	2,38m	2,62m	KS
8.	Kordoi	1,90m	2,03m	2,04m	2,04m	KS

**Tabel 2: Kemampuan *Backhand Drive Hewit Tennis Achievement Test* Untuk Kemampuan *Backhand Drive* Pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis Universitas Sumatera Utara, (7 Januari 2012).**

No	Nama	Kemampuan <i>Backhand Drive</i>											Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jlh	
1.	Gevin	5	3	-	-	-	1	1	5	-	-	15	C
2.	Tanri	2	-	-	-	1	4	3	1	1	-	12	C
3.	Andika	-	-	4	-	-	5	-	1	-	-	10	C
4.	Hira	-	-	-	3	-	4	-	-	1	-	8	K
5.	Ari	-	1	-	2	2	2	2	-	-	-	9	C
6.	Jaki	1	-	-	1	-	-	2	-	1	1	6	K
7.	Agus	3	-	5	1	1	1	4	-	-	-	15	C
8.	Kordoi	2	-	3	1	1	-	2	-	1	1	11	C

Dari hasil *Test* dan pengukuran kemampuan *Power* Otot Lengan Putra Siswa Sekolah Tennis Universitas Sumatera Utara masih kurang sekali dan jika dibandingkan dengan norma acuan *Power* otot lengan. Maka untuk itu perlu diberikan latihan yang mampu untuk meningkatkan *Power* otot lengan dan kemampuan *Backhand Drive*.

**Tabel 3 : Harsuki (2003:336) Norma Kemampuan *Power* Otot Lengan Untuk Putra.**

Keterangan	Norma
Baik sekali (BS)	>600 CM
Baik (B)	529-599 CM
Sedang (S)	426-524CM
Kurang (K)	351-425CM
Kurang Sekali (KS)	<350CM

**Tabel 4 : Norma Kemampuan *Backhand Drive Collins* dan *Hotges* (1978:434).**

Keterangan	Norma
Baik sekali (BS)	29-36
Baik (B)	22-28
Cukup (C)	9-21
Kurang (K)	4-8
Kurang Sekali (KS)	1-3

Pada Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara kemampuan *Backhand Drive* masih kurang memiliki hasil yang baik karena bola *out* (keluar lapangan) dan mengenai net sehingga jatuh dilapangan sendiri. Pada penelitian tersebut penulis akan menetapkan bentuk latihan *Dumbell Horizontal Swing* dan Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* dan ingin mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan *Power* otot lengan dan hasil *Backhand Drive* Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara.

Kedua bentuk latihan ini merupakan latihan dengan menggunakan beban dari luar yaitu *Dumbell*. Latihan *Dumbell Horizontal Swing* merupakan bentuk latihan *Plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *Power* otot lengan, sedangkan latihan *Dumbell Side Lateral Raise* merupakan latihan kekuatan yang akan dimodifikasi untuk melatih *Power* otot lengan.

Pada uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Dumbell Horizontal Swing* dan *Dumbell Side Lateral Raise* terhadap peningkatan *Power* otot lengan dan hasil *Backhand Drive* Tenis Lapangan pada Siswa Putra Junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara Tahun 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan prestasi siswa? Apakah kondisi fisik meningkatkan kemampuan *backhand drive*? Apakah latihan *Dumbell Horizontal Swing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan? Apakah latihan *Dumbell side lateral Raise* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan? Dari latihan *Dumbell horizontal swing* dan latihan *dumbell side lateral raise* latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan? Apakah latihan *dumbell horizontal swing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan? Apakah latihan *dumbell side lateral raise* memberikan pengaruh

terhadap kemampuan *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan? Dari latihan *dumbell horizontal swing* dan latihan *dumbell side lateral raise* latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap kemampuan *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah, adapun yang menjadi pembatas masalah adalah: untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Dumbell horizontal swing* dan latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan Hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasikan masalah dan pembatasan masalah di atas, maka sebagai masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell horizontal swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?

3. Manakah yang lebih baik latihan *Dumbell horizontal swing* atau latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell horizontal swing* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?
6. Manakah yang lebih baik latihan *Dumbell horizontal swing* atau latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012 ?

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

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang di kemukakan di atas untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbell horizontal swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012
2. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012

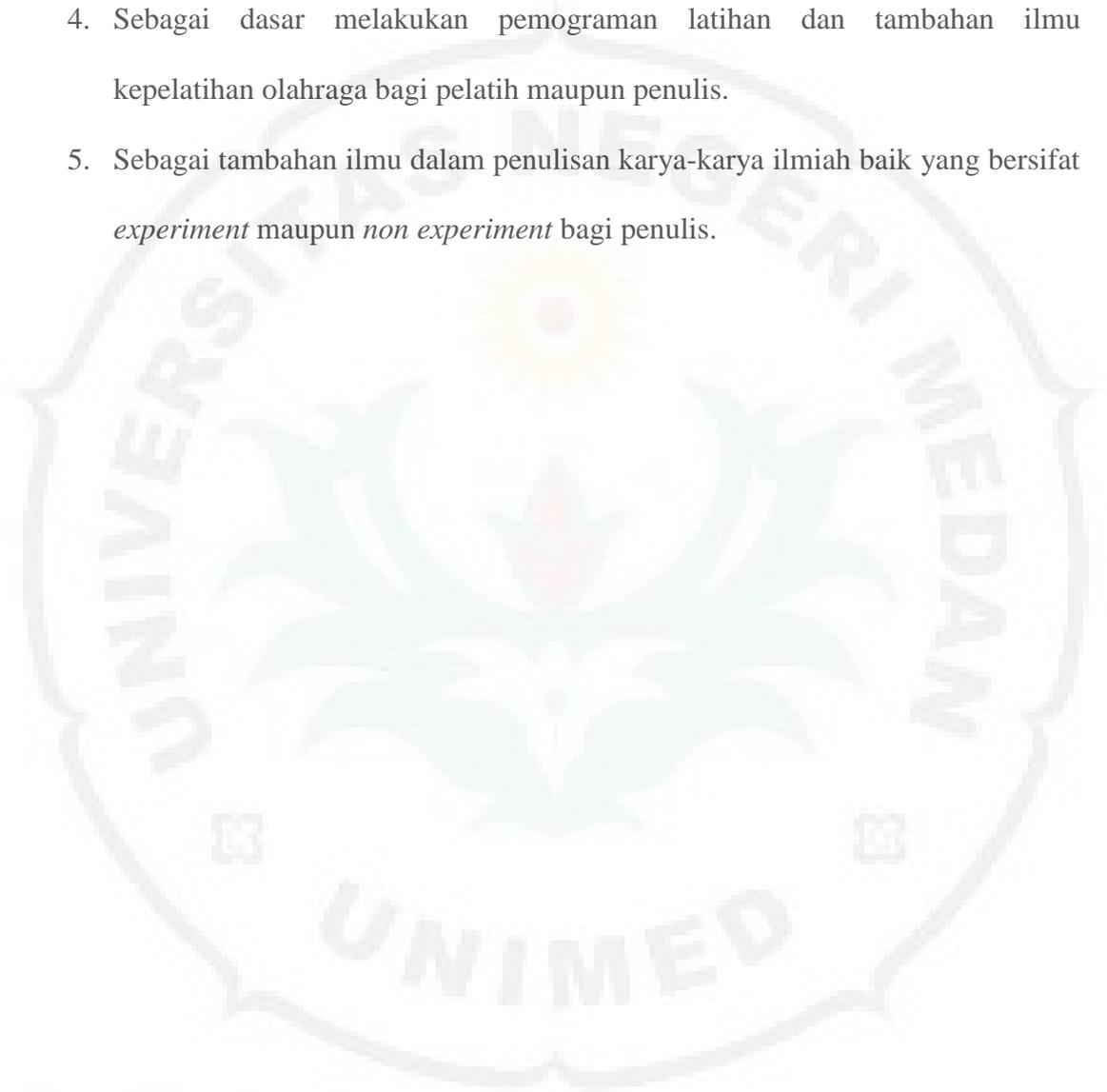
3. Mengetahui pengaruh yang lebih baik dari latihan *Dumbell horizontal swing* dan *Dumbell side lateral raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012
4. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbell horizontal swing* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012
5. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012
6. Mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik dari latihan *Dumbell horizontal swing* dan latihan *Dumbell side lateral raise* terhadap hasil *backhand drive* pada siswa putra junior Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara tahun 2012

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pelatih, Pembina serta insan olahraga. Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya melatih cabang olahraga tenis lapangan.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan khususnya pada Sekolah Tenis Universitas Sumatera Utara.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.

4. Sebagai dasar melakukan pemograman latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY