

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu dari bentuk peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik untuk arena adu prestasi ataupun sebagai kebutuhan untuk menjaga hidup tetap sehat. Dewasa ini siapa yang tidak mengenal tenis lapangan. Olahraga ini tidak kalah tenarnya dengan sepakbola ataupun badminton, tetapi memang diakui bahwa peminat olahraga ini sebagian besar adalah orang-orang dari tingkat ekonomi menengah ke atas. Karena memang biaya peralatan dan fasilitas pendukungnya tergolong mahal. Walaupun begitu olahraga tenis lapangan mempunyai tempat tersendiri di hati para peminatnya.

Tujuan dari bermain tenis adalah untuk mencari *point* sebanyak-banyaknya dari lawan dengan cara memukul bola menggunakan raket sehingga bisa memenangkan pertandingan. Untuk pembinaan dan pengembangan dalam permainan tenis lapangan ini perlu diadakan suatu pendekatan ilmiah, adanya sarana yang menunjang dan metode-metode latihan yang tepat. Prestasi yang optimal dalam hal ini merupakan faktor yang mendasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah keterampilan teknik dasar.

Menurut Scharff (1981:24) menyatakan bahwa: “Empat tehnik dasar yang harus dikuasai dalam tenis lapangan yaitu; *Service, Forehand Drive, Backhand*

*Drive*, dan *Volley*’. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain tenis adalah pukulan *drive*, diantaranya *backhand drive*. Menurut Rex Lardner (1996 : 47) menjelaskan bahwa “*backhand* merupakan *stroke* yang paling alami dari pada *forehand*, yakni karena tubuh tidak menghadap sasaran pukulan”. Banyak pemain tenis yang memiliki kemampuan *backhand drive* masih lemah yang mengakibatkan menjadi keuntungan bagi lawan.

Bentuk gerakan *backhand drive* sebenarnya hampir sama dengan *forehand drive*, tetapi posisi bola yang akan dipukul berada disebelah sisi lain dari badan, maka menimbulkan beberapa kesulitan. Untuk memukul *backhand drive* yang kuat harus memutar tubuh bagian atas dengan ayunan ke depan ditambah kekuatan tembakan dengan tajam ke daerah *baseline* dan berat badan di depan. Dari pertanyaan tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan *backhand drive* merupakan salah satu pukulan yang harus dikuasai, supaya lawan pada saat bertanding tidak akan mempunyai kesempatan untuk mengincar kelemahan dari seseorang pemain tenis.

Menurut Rex Landner (1996 : 45) bahwa “petenis pemula mengalami kesulitan dengan pukulan-pukulan *backhand* karena mereka belum mampu bersiap-siap melakukan secara dini dan mereka lebih senang memukul bola dengan *forehand*”. Kemudian Katili (1980 : 49) menambahkan bahwa “dalam suatu hal *backhand* memberikan suatu keuntungan, yakni kebebasan bergerak lebih banyak dari *forehand*”. Jika *backhand* seorang itu lemah atau tidak memberikan efek yang berarti, maka lawan akan dengan mudah mengontrol bola serta melakukan gempuran tanpa ada perlawanan yang berarti.

Untuk melakukan *backhand drive* yang bertenaga dan akurat dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih seperti kelincahan, daya tahan, kemampuan koordinasi mata dan tangan, kekuatan dan daya ledak atau *power*. Salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan *backhand drive* adalah *power* atau daya ledak otot lengan dan juga koordinasi mata dan tangan. *Power* otot lengan merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan salah satu teknik pukulan.

Sekolah Tenis *Progress Unimed* adalah salah satu klub tenis yang ada di kota Medan yang merupakan wadah bagi masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa untuk menyalurkan bakat bermain tenisnya sehingga dapat berprestasi. Sekolah ini berdiri sejak November 2006 dan sudah dapat menghasilkan atlet berprestasi di Tingkat Sumatera Utara. Walaupun hanya mendapatkan juara III bersama pada Aceh *Open IV*. Hal tersebut disebabkan karena masih banyak kekurangan dan kelemahan khususnya dalam hal kondisi fisik yang belum maksimal. Kemampuan fisik yang masih lemah sering menjadi penghambat untuk melakukan teknik yang benar misalnya daya tahan, *power*, kelincahan, kecepatan dan sebagainya.

Dalam pengamatan penulis di lapangan di saat siswa putri Sekolah Tenis *Progress Unimed* melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan kemampuan *backhand drive* mereka masih lemah karena pukulan tersebut masih belum cepat dan bertenaga sehingga masih berada di daerah lapangan depan lawan bukan di daerah belakang lapangan lawan. Selain itu untuk mengendalikan arah pukulan kemampuan

mengkoordinasikan antara mata dan tangannya masih kurang sehingga arah bola yang dipukul masih sering tidak tepat sasaran sehingga bola keluar (*out*).

Hal ini juga dibuktikan dari test dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan *power* otot lengan, kemampuan koordinasi mata tangan serta hasil *backhand drive* dari 12 orang siswa yang terdaftar di Sekolah Tenis *Progress Unimed*. Hasil tersebut sebagai berikut :

Tabel 1. Test Pendahuluan *Power* Otot Lengan (*test medicine chest ball throw*)

No	Nama	<i>Power</i> Otot Lengan				Keterangan
		I	II	III	Hasil Terbaik (cm)	
1	Deli Suriani	305	325	322	325	KS
2	Nur Atika Siregar	381	378	392	392	K
3	Mustika	310	292	299	310	KS
4	Laras	322	342	330	342	KS
5	Dewi Sartika	330	321	328	330	KS
6	Eka Nurfadhila	335	341	337	341	KS
7	Susan	348	327	335	348	KS
8	Ririn	310	322	325	325	KS
9	Siska Ayu	286	290	298	298	KS
10	Nisa	316	319	323	323	KS
11	Diba roxana	417	403	398	417	K
12	Novi	400	417	421	421	K

Tabel 2. Norma Penilaian *Power* Lengan

Keterangan	Norma (cm)
Baik sekolah (BS)	600 <
Baik (B)	529-599
Cukup (C)	426-524
Kurang (K)	351-425
Kurang sekali (KS)	> 350

(Sumber : Harsuki, 2003 : 336)

Berdasarkan hasil tersebut di atas, dapat diketahui bahwa *power* otot lengan siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 3. Test Koordinasi mata-tangan (*Alternate Hand Wall Toss Test*)

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1	Deli Suriani	14	KS
2	Nur Atika Siregar	16	K
3	Mustika	13	KS
4	Laras	15	KS
5	Dewi Sartika	12	KS
6	Eka Nurfadhila	17	K
7	Susan	15	KS
8	Ririn	15	KS
9	Siska Ayu	11	KS
10	Nisa	10	KS
11	Diba roxana	14	KS
12	Novi	17	K

Tabel 4 : Norma Kemampuan Koordinasi Mata Tangan  
(<http://www.topendsports.com/testing/tests/wall-catch.htm>)

Keterangan	Norma
Baik sekolah (BS)	> 35
Baik (B)	30 - 35
Cukup (C)	20- 29
Kurang (K)	15 - 19
Kurang sekali (KS)	< 15

Adapun kemampuan hasil *backhand drive* adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Tes Pendahuluan *Backhand Drive* Pada Siswa Putri Sekolah Tenis *Progress Unimed.* (03 Mei 2012)

No	Nama	Hasil Pukulan <i>Backhand Drive</i>										Jumlah	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Deli Suriani	0	0	0	2	0	1	2	0	1	0	6	K
2	Nur Atika Siregar	4	0	0	3	5	3	0	2	0	1	18	C
3	Mustika	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	5	K
4	Laras	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	KS
5	Dewi Sartika	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	K
6	Eka Nurfadhila	0	0	1	2	1	0	0	3	0	0	6	K
7	Susan	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	KS
8	Ririn	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	KS
9	Siska Ayu	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	KS
10	Nisa	0	0	1	0	0	2	0	1	0	0	4	K
11	Diba roxana	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	4	K
12	Novi	1	1	0	1	0	2	0	1	0	0	6	K

Tabel 6: Norma Kemampuan *Backhand Drive Hewitt's Tennis Achievement Test* untuk *Begin Tennis* menurut Collins dan Hodges (1978:434)

Keterangan	Norma
Baik Sekali (BS)	27 – 34
Baik (B)	20 – 26
Cukup (C)	08 – 19
Kurang (K)	03 – 07
Kurang Sekali (KS)	01 – 02

(Sumber : Collins dan Hodges, 2003 : 336)

Dari hasil tersebut di atas dapat diketahui bahwa hasil *backhand drive* siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* masih memiliki kemampuan yang masih cukup. Untuk meningkatkan hasil tersebut terlebih dahulu dibenahi kondisi fisik atlet terutama *power* otot lengan dan juga koordinasi mata dan tangan melalui suatu program latihan yang sesuai dan efektif.

Dalam penelitian ini penulis membuat dan menetapkan suatu program latihan yaitu latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan. Latihan ini dalam pelaksanaannya menggunakan beban (*dumbbell*) yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat memiliki pukulan-pukulan *backhand drive* yang cepat, bertenaga dan akurat.

Dari uraian di atas, maka penulis membuat suatu penelitian untuk mengetahui Kontribusi latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan prestasi atlet? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan *backhand drive*? Apakah latihan *horizontal swing* dapat memberi kontribusi terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan? Apakah koordinasi mata dan tangan dapat memberi kontribusi terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya menentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah : Kontribusi latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan

terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012?
3. Apakah latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012?

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

Yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :Untuk mengetahui kontribusi dari latihan *horizontal swing* terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012.

1. Untuk mengetahui kontribusi dari koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012.



2. Untuk mengetahui kontribusi bersama latihan *horizontal swing* dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putri usia 16-20 tahun di Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012.

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

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi para pelatih diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *horizontal swing* dan latihan koordinasi mata tangan dapat meningkatkan hasil *backhand drive* dalam permainan tenis lapangan.
2. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan.
3. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan dalam meningkatkan kondisi fisik serta kemampuan *backhand drive* khususnya pada Sekolah Tenis *Progress Unimed Medan*.
4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.