

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, olahraga sudah merupakan hal yang sering kita dengar. Bukan hanya didengar saja, tetapi setiap orang pernah melakukan olahraga. Olahraga adalah aktivitas gerak tubuh. Gerak yang dimaksud seperti berjalan, berlari, melempar, melompat, meloncat dan sebagainya. Dapat dikatakan kebutuhan setiap orang karena olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan maksud untuk menjaga kebugaran jasmani dan menguatkan otot-otot tubuh. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sesuai dengan perkembangannya olahraga juga bertujuan untuk menghibur, rekreasi atau juga untuk meningkatkan prestasi.

Bustan 2013, mengatakan bahwa olahraga akan memberikan pengaruh positif dalam bentuk resistensi terhadap serangan penyakit dan rehabilitasi kesehatan dan kebugaran. Olahraga diharapkan memperbaiki kebugaran perokok yang rendah. Latihan fisik akan meningkatkan kebugaran metabolik, kardioresporatori, dan gerak. Di pihak lain rokok dapat menurunkan kebugaran metabolik, kardiorespiratori dan kemampuan gerak.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga dimaksudkan sebagai suatu fenomena sosial budaya yang telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan

dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga pun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan dalam hidupnya.

Berbagai macam bentuk olahraga yang telah berkembang selama ini sehingga memberikan banyak pilihan terhadap orang banyak untuk melakukan aktivitas olahraga yang disukainya. Salah satu dari olahraga tersebut adalah tennis. Tennis adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola pada lapangan dengan panjang 23,78 meter dan lebar 10,97 meter dan dibatasi oleh net setinggi 0,914-1,07 meter (Dharmadi 2017 : 9).

Dalam permainannya tennis merupakan olahraga yang menyenangkan, selain itu tennis juga mengajarkan sopan santun, sikap mental yang positif, serta dapat membentuk manusia yang jasmani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Tennis juga salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat, tennis merupakan suatu permainan yang sangat menyenangkan dan sangat menggairahkan tidak ada batasan umur baik laki-laki maupun perempuan dan dalam berbagai usia dapat dilakukan dan menikmati permainan tennis.

Tennis adalah olahraga permainan yang dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Permainan tennis dilakukan pada lapangan yang berbentuk segi empat, babak dalam permainan tennis disebut set, dalam satu set terdiri atas 6 (enam) *game*, dan untuk mencapai satu *game* terdiri atas beberapa *point* yaitu 15-30-40-*game*, pemenang dalam suatu pertandingan adalah pemain yang mendapatkan set yang paling banyak. Untuk dapat bermain tennis dengan baik diperlukan kemampuan untuk mendukung teknik memukul bola dalam menunjang permainan tennis dengan baik.

Flichbeil (2006:12) *tennis is a game that has it all. It's great fun to play, it allows you to build up both your physical and mental skills, it is hugely sociable and it give you the chance to enjoy the thrill of competition.* (Tennis adalah olahraga permainan yang mencakup segala hal. Hal tersebut termasuk kegembiraan dalam memainkan tennis, juga untuk meningkatkan kondisi fisik dan juga kemampuan mental. Tennis juga meningkatkan sosialisasi dan kesempatan untuk berkompetisi).

Komunitas tennis Unimed adalah salah satu klub tennis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tennis. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari. Kemampuan *backhand* anggota komunitas ini memperoleh hasil yang rendah melalui hasil observasi dan tes pengukuran *groundstroke* yang diberikan pelatih. Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan latihan secara rutin. Didalam observasi tersebut penulis juga melakukan test *backhand groundstroke*.

Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap anggota komunitas tennis FIK Unimed yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *backhand groundstroke*, (Hensley Larry,1989: 19) menyatakan bahwa 124 point maksimal untuk pria dan 105 untuk wanita adalah standar untuk kemampuan *backhand groundstroke* . Maka dari hasil test yang dilakukan dan dibandingkan kedalam norma tersebut hanya dua atlet saja yang memperoleh point di atas 70 atau kemampuan *backhand groundstroke* tersebut di atas 50% dari 10 orang sedangkan yang lainnya berada di bawah 50% (data lampiran 1). Untuk membuktikan

kembali bahwa kemampuan *backhand groundstroke* anggota komunitas tennis Unimed rendah maka dilakukan pengamatan pada saat *stroke* berpasangan. *Backhand groundstroke* diamati dalam dua kategori yaitu baik jika bola masuk ke dalam lapangan permainan dan gagal jika bola menyangkut di net atau keluar dari lapangan permainan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa hanya 2 orang yang memperoleh hasil *backhand* di atas 60% sedangkan yang lainnya 40%-50% (data lampiran 1). Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kemampuan *backhand groundstroke* anggota komunitas tennis FIK Unimed masih rendah sehingga perlu untuk dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat begitu pentingnya kemampuan *backhand groundstroke* yang baik dalam bermain tennis.

Dari hasil test tersebut latihan yang baik untuk meningkatkan hasil kemampuan *backhand groundstroke* adalah dengan menambah model latihan yaitu dengan memberikan suatu model latihan *Goenrich Basic Backhand (GBB)*, maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk mengkaji faktor kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet putra komunitas Tennis Unimed Tahun 2020.

Latihan teknik Dasar Model Goenrich merupakan sebuah model latihan yang berisikan berbagai bentuk latihan *forehand*, *backhand*, *volley* dan *service* yang terkait dengan pendekatan bermain dan didasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat dilakukan pada pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tennis Lapangan (Nurkadri 2017 : 71).

Berdasarkan uraian diatas peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan *Goenrich Basic Backhand*. Karena menurut peneliti latihan tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan *backhand groundstroke*.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Goenrich Basic Backhand* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada Komunitas Tennis Unimed 2020.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka masalah tersebut perlu untuk diidentifikasi sehingga memudahkan dalam membatasi dan merumuskan permasalahan. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : (1) Faktor apa saja yang dapat untuk meningkatkan kemampuan *backhand groundstroke* tennis? (2) Faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *backhand groundstroke* tennis? (3) Bagaimana bentuk *goenrich basic backhand* latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *backhand groundstroke* tennis? (4) Apa pengaruh dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* tennis?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah terdapat pengaruh signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada Komunitas Tennis Unimed 2020?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *goenrich basic bakhand* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini dibagi dalam dua bagian yakni;

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan referensi untuk menambah pengetahuan mengenai sumbangan atau sokongan dengan melalui variabel-variabel dalam penelitian ini, serta memperluas pengetahuan tentang *backhand groundstroke*.

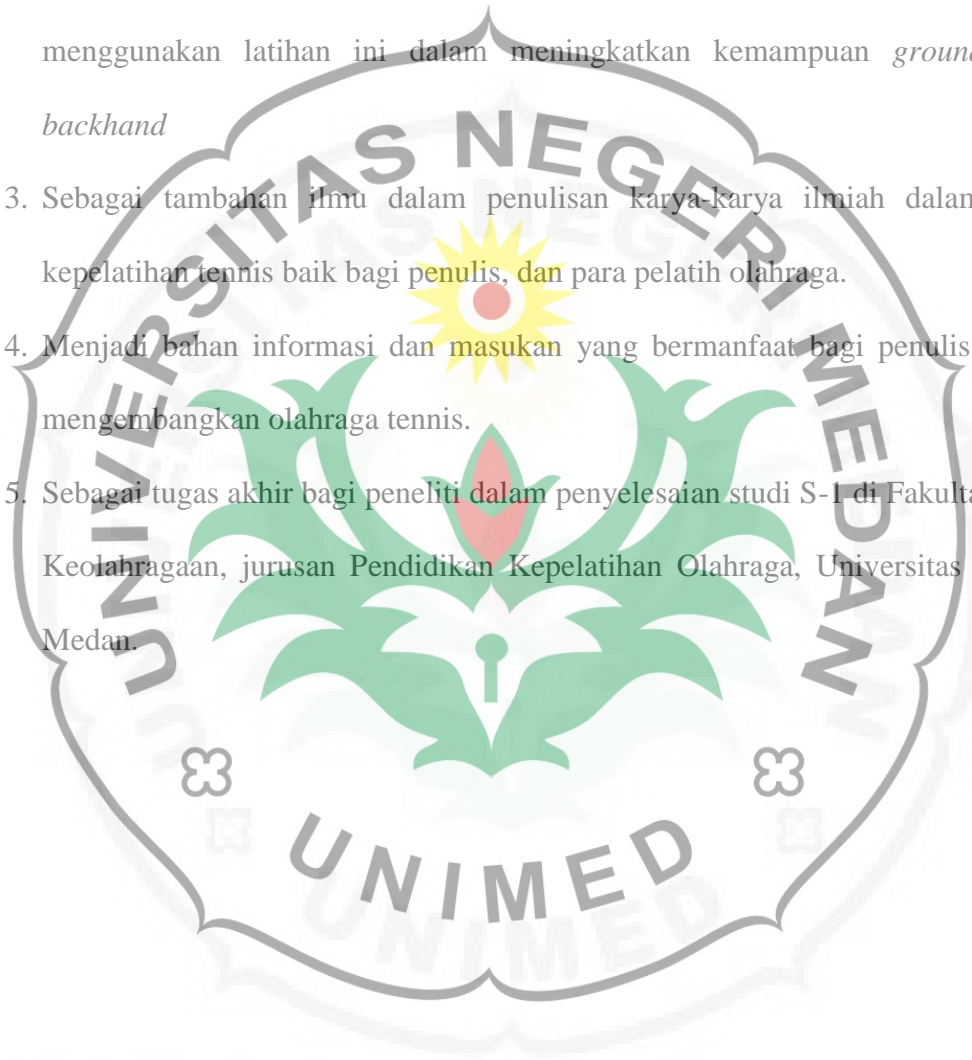
2. Kegunaan Praktis

Hasil dalam penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh kalangan baik bagi Universitas itu sendiri yaitu untuk menambah ilmu pengetahuan dan literatur bacaan mengenai *backhand groundstroke* dalam permainan tennis pada khususnya dan pengembangan olahraga pada umumnya untuk kehidupan manusia yang lebih baik.

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi tennis dengan latihan *goenrich basic bakhand*.

2. Sebagai informasi yang bermanfaat untuk atlet, pelatih tennis dimana dapat menggunakan latihan ini dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand*
3. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah dalam ilmu kepelatihan tennis baik bagi penulis, dan para pelatih olahraga.
4. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam mengembangkan olahraga tennis.
5. Sebagai tugas akhir bagi peneliti dalam penyelesaian studi S-1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan, jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan.



THE
Character Building
UNIVERSITY