

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang sengaja dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, baik dari segi jasmani, rohani, dan sosial. Ada juga yang memanfaatkan olahraga sebagai peningkatan dalam hal prestasi dari berbagai pertandingan disetiap cabang olahraga (Bangga Setiyanto, 2016:3). Selanjutnya Herdi Ardianto Hermawan (2019:1) Olahraga merupakan rangkaian gerak yang telah terencana dan terstruktur yang bertujuan untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

Prinsip gerak merupakan subilmu yang menekankan pada penyelidikan atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia, perilaku gerak itu lebih menekankan pada prinsip-prinsip keterampilan dari gerak manusia yang dapat dihasilkan pada tahap perilaku analisis. Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya berkala artinya Olahraga digunakan sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan dan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan media yang digunakan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan nyata. Pemahaman mengenai hidup sehat harusnya sudah ditanamkan sejak usia dini (Ma'mun dan Saputra, 2000)

Menurut Sukadiyanto (2005:263) Tenis lapangan merupakan olahraga yang dalam permainannya bola dipukul menggunakan raket dengan lapangan

yang dibatasi net, permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis ketrampilan yang terbuka (*open skill*), yang dapat diartikan bahwa kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit diprediksi dan dikendalikan oleh petenis. Dulunya tenis lapangan hanya dapat dimainkan oleh kalangan atas tetapi sekarang sudah menyebar luas keberbagai kalangan. Oleh karena itu saat ini sudah banyak sekali lapangan tenis yang dapat kita jumpai disetiap daerah bahkan hampir setiap instansi memiliki lapangan tenis.

Dengan tersedianya sarana bermain tenis lapangan diharapkan bisa menciptakan atlet tenis lapangan yang bisa menunjukkan kemampuannya di Indonesia bahkan mungkin di kancan dunia. Untuk mencapai hal tersebut maka perlu adanya suatu latihan yang telah diprogram oleh pelatih secara khusus untuk para petenis. Latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan kemampuan dan usia anak didik. Dalam hal ini untuk anak usia rentang dari usia lima sampai sepuluh tahun perlu adanya program yang bisa menjadi dasar dalam membentuk kemampuan atau *skill* anak didik nantinya.

Salah satu cara untuk mendasari anak di rentang usia tersebut pada tenis lapangan adalah dengan memberikan pengetahuan tentang teknik dasar yang benar, selain itu dengan memberikan contoh gerakan yang tepat. Salah satu cara memperkenalkan teknik dasar tenis lapangan dengan memberikan gerakan langsung atau melalui gambar-gambar yang dapat membuat anak menjadi tertarik dan lebih bisa memahami setiap gerakan yang ada. Adapun teknik dasar dalam tenis lapangan terdiri dari *forehand*, *backhand*, servis, *lob*, voli, dan variasi pukulan lainnya. Teknik dasar dalam pukulan tenis lapangan dapat ditinjau dari

jenis gerak dasarnya meliputi: (1) teknik *groundstrokes* gerak dasarnya adalah gerakan mengayun (*swing*), (2) voli gerak dasarnya adalah gerakan memblok (*block* atau *punch*), serta (3) servis dan *smash* gerak dasarnya adalah gerakan melempar (*throwing*), sedangkan untuk teknik *lob* gerak dasarnya adalah gerakan mengangkat (Sukadiyanto, 2005:263).

Penulis melakukan observasi dan wawancara pada bulan Maret 2020 di 3 *club tennis* yang berada di kota medan, yaitu UKM USU *Tennis Club*, PTPN 4 *Tennis Club*, dan Komunitas *Tennis* Unimed. Dari hasil observasi di lapangan terhadap beberapa pelatih di Daerah Kota Medan yang menyatakan bahwa terbatasnya pengetahuan pelatih tentang bagaimana cara melatih atlet serta memilih-milah program latihan yang akan di berikan yang sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik pada atlet usia dibawah 10 tahun, minimnya literasi-literasi yang ada sebagai pegangan pelatih dalam melatih atlet pada usia dibawah 10 tahun, kurang bersemangatnya atlet usia dibawah 10 tahun dalam mempelajari gerakan teknik dasar tenis lapangan dikarenakan bentuk latihan yang kurang bervariasi dan cara memberikan arahan yang kurang menarik selain itu pemahaman anak yang kurang sesuai dengan metode yang disampaikan. Hal tersebut akan mengurangi keefektifan saat latihan berlangsung. Pemberian teknik dasar adalah bagian utama sebagai pondasi awal pembentukan dalam permainan tenis lapangan. Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, peneliti juga mendapatkan sejumlah data bahwa untuk saat ini masih sangat minimnya literasi mengenai buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun dan sulit untuk dicari, pelatih mendapatkan refrensi melatih dari You Tube, pengalaman melatih,

dan hanya beberapa dari buku. Menurut Dewi Endriani (2017:156) tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan pembinaan usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental serta melalui pendidikan ilmiah. Usia dini merupakan masa emas untuk pembinaan suatu cabang olahraga. Sehingga dengan adanya suatu latihan yang diprogram sesuai usia anak akan dapat menghasilkan prestasi yang maksimal kedepannya. Kurangnya variasi dalam latihan akan menyebabkan anak menjadi bosan, akibatnya anak menjadi malas untuk latihan dan bisa saja berhenti dalam latihan hal tersebut dapat berpengaruh terhadap lingkungan latihan bermain tenis lapangan (Endang Rini Sukanti, 2011:49),

Dari permasalahan diatas solusi yang dapat digunakan yaitu dengan membuat latihan yang menyenangkan, memodifikasi latihan sesuai dengan karakteristik anak agar anak tertarik dengan setiap latihan tetapi tidak terlepas dari konsep latihan tenis lapangan yang benar. Bentuk latihan, pengantar tentang bagaimana melatih *tennis* dan tujuan dari latihan untuk usia dibawah 10 tahun perlu dibuat dalam bentuk buku yang dapat dimanfaatkan oleh banyak orang. Hal ini juga didasari dari masih minimnya buku yang berhubungan dengan teknik melatih *tennis*. Peneliti berinisiatif mengembangkan buku melatih teknik *tennis* lapangan pada usia dibawah 10 tahun. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan kepada anak dibawah 10 tahun yang ingin bermain tenis lapangan dan memberikan sedikit gambaran bagaimana tenis lapangan itu dilakukan dengan gerakan yang benar, serta dapat digunakan sebagai pegangan bagi pelatih pada saat melatih.

Desain dari buku melatih teknik *tennis* usia dibawah 10 tahun ini di dalamnya terdapat pengantar dasar mengenai pengenalan mengenai karakteristik anak yang harus dipahami, manfaat dan nilai-nilai karakter yang dapat terbangun melalui aktivitas bermain *tennis*, model-model latihan dalam permainan *tennis* bentuk-bentuk gerakan dalam melakukan teknik dasar permainan tenis lapangan yang dilengkapi dengan gambar berwarna yang dapat menarik minat anak didik serta penjelasan mengenai metode dan model latihan yang telah di sesuaikan dengan perkembangan dan karakter anak dibawah 10 tahun.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terbatasnya pengetahuan pelatih tentang bagaimana cara melatih atlet serta memilih-milih program latihan yang akan di berikan yang sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik pada usia dibawah 10 tahun.
2. Minimnya literasi-literasi yang ada sebagai pegangan pelatih dalam melatih atlet pada usia dibawah 10 tahun.
3. Adanya ketidak sesuaian antara pemberian program latihan serta metode yang disampaikan terhadap pemahaman anak pada usia dibawah 10 tahun.

1.3. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan Pengembangan Buku Melatih Teknik *Tennis* sangatlah kompleks, sehingga agar pembahasan lebih fokus dan dengan pertimbangan segala keterbatasan penulis masalah ini dibatasi pada masalah Pengembangan Buku Melatih Teknik *Tennis* Untuk Usia Dibawah 10 Tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah yang telah di uraikan diatas. Rumusan masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun?
2. Bagaimana kelayakan buku melatih teknik *tennis* untuk usia dibawah 10 tahun ?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Menghasilkan buku melatih teknik *tennis* untuk usia dibawah 10 tahun.
2. Mengetahui tingkat kelayakan buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun.

1.6. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut :

1. Produk yang di hasilkan berupa buku yang berisi tentang teknik dalam permainan tennis, karakteristik usia di bawah 10 tahun, pendekatan latihan pada usia dibawah 10 tahun, metode/model latihan yang di sesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan usia dibawah 10 tahun.
2. Buku ini di peruntukkan baik kepada pelatih sebagai pegangan dalam melatih atau bisa digunakan kepada calon atlet yang dikhususkan pada usia di bawah 10 tahun.

3. Buku melatih teknik tennis untuk usia dibawah 10 tahun merupakan buku yang sudah memiliki spesifikasi isi sebagai berikut :
- a. Terdapat gambar mengenai tata cara dan tahap pelaksanaan gerakan teknik dasar permainan tenis lapangan.
 - b. Terdapat penjelasan tentang karakteristik untuk usia dibawah 10 tahun.
 - c. Terdapat penjelasan mengenai tahap pendekatan latihan untuk usia dibawah 10 tahun.
 - d. Terdapat tata cara pelaksanaan dan penjelasan mengenai metode/model latihan untuk usia di bawah 10 tahun.
 - e. Buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun ini ditujukan untuk anak usia di bawah 10 tahun dan untuk pelatih *tennis*.

1.7. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih dan Peneliti
 - a. Buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun dapat digunakan sebagai buku pegangan dan sebagai dasar pelatih dalam melatih.
 - b. Bagi peneliti buku melatih teknik *tennis* untuk usia di bawah 10 tahun tersebut dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang metode/model melatih yang tepat untuk di berikan kepada usia dibawah 10 tahun.
2. Bagi Atlet
 - a. Sebagai sumber latihan bagi atlet
 - b. Membantu atlet dalam mendapatkan hasil latihan yang efektif.