

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang didalamnya mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang sistenmatis dan dilakukan secara sadar. Olahraga pada awalnya dilakukan semata-mata untuk kegiatan rekreasi atau sering disebut sebagai olahraga rekreasi, namun karena perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia, olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.. Pengertian dari olahraga prestasi yaitu bahwa olahraga yang dilakukan atau ditekuni berorientasi dalam pencapaian prestasi yang maksimal baik individu maupun tim.

Tenis lapangan merupakan olahraga yang cukup digemari di kalangan masyarakat Indonesia dan termasuk kedalam salah satu cabang olahraga prestasi yang cukup populer. Tennis lapangan merupakan salah satu olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, bola tenis, dan net. Menurut (Dr. Yasriuddin & Dr. Wahyudin, 2017) tennis lapangan adalah olahraga yang menggunakan raket dimainkan oleh dua orang pemain untuk pertandingan tunggal atau *single* dan empat orang pemain untuk pertandingan ganda atau *double*, pada dasarnya lapangan dibagi menjadi dua bagian yaitu lapangan sendiri dan lapangan lawan.

Prinsip dasar tennis adalah memukul bola melewati net untuk memasukkan bola ke lapangan lawan. Dapat di simpulkan tennis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua dengan raket yang berfungsi untuk memukul bola untuk melewati net dan jatuh kelapangan lawan untuk mendapatkan poin.

Pada umumnya setiap cabang olahraga memiliki komponen teknik dasar untuk menunjang kualitas permainan atletnya begitu juga dengan olahraga tenis lapangan yang memiliki komponen dasar untuk teknik pukulan yang harus dikuasai. Ada empat pukulan dasar dalam tenis: servis, *forehand*, *backhand*, dan voli (Scharff dalam Soegiyanto & Nugroho, 2012) .

Drive adalah teknik memukul bola yang dilakukan dengan ayunan raket secara penuh dimulai dengan *backswing* (ayunan raket kebelakang) dari bawah hingga *follow through* (ayunan raket kedepan) kearah bahu dimana karakter bola dari hasil pukulan tersebut adalah *topspin* dan ketinggian bola hampir sejajar dengan ketinggian net.

Forehand drive adalah pukulan yang mengenai bola yang datang dari sisi kanan pemain tangan kanan dan sisi kiri pemain dominan tangan kiri. *Forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya.

Menurut (Rive & Williams, 2012) *forehand* telah menjadi senjata pilihan sebagian besar pemain tenis saat ini. *Forehand* dapat dijadikan suatu pukulan yang kuat untuk memaksa lawan mundur. Diantara beberapa pukulan dalam permainan tenis lapangan *forehand drive* merupakan pukulan yang paling dominan digunakan dalam permainan. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui data hasil analisis pertandingan berikut:

Tabel 1.1 Statistik Pukulan dalam Pertandingan
 Sumber: *Turkish Journal of Sport and Exercise* (Cam et al., 2013)

<i>Stroke</i>	N	%	<i>Stroke</i>	N	%
<i>Service (Ace included)</i>	141	25,6	<i>Smack</i>	9	1,86
<i>Forehand Stroke</i>	186	37,8	<i>Forehand Slice</i>	0	0
<i>Backhand Stroke</i>	147	28,5	<i>Backhand Slice</i>	3	0,61
<i>Backhand Volley</i>	21	3,05	<i>Drop</i>	0	0
<i>Forehand Volley</i>	6	2,64	Total	513	100

Dapat disimpulkan *forehand drive* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan dalam permainan tenis lapangan dikarenakan pukulan ini dapat dijadikan senjata dan untuk mengatur permainan. Oleh karena itu sangat penting untuk melatih pukulan *forehand* untuk menghasilkan kualitas pukulan yang baik dan poin dalam permainan tenis lapangan.

Terdapat beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan *forehand* pemain tenis. Seperti yang ditulis Joey Rive dan Scott C. Williams dalam bukunya yang bertajuk "*Tennis Skills and Drills*" (Rive & Williams, 2012:55) terdapat beberapa metode latihan untuk melatih kemampuan *forehand drive* yakni, *grooving drills*, *movement drills*, *acceleration drills*, *specific shot drills* dan *live ball drills*. Metode latihan dengan *movement drills* dan *acceleration drills* merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* karena bertujuan untuk melatih gerak kaki, keseimbangan, dan untuk meningkatkan *topspin* serta *power* pada pukulan yang tentunya sangat berguna untuk kemampuan *forehand drive*.

Peneliti melakukan observasi pada tanggal 14-17 bulan Februari tahun 2022 pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED yang terletak di kampus Universitas Negeri Medan berlokasi di Jl. Willem Iskandar, Pasar V Medan. Komunitas Tenis Lapangan UNIMED berperan sebagai tempat pembinaan bakat tenis lapangan terlebih untuk mahasiswa Universitas Negeri Medan yang didominasi oleh mahasiswa spesialisasi tenis lapangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Komunitas ini dilatih oleh Bapak David Siahaan S.Pd, M.Pd yang sudah memiliki sertifikat level 1 ITF.

Berdasarkan hasil dari beberapa kali peneliti melakukan pengamatan pada saat atlet latihan, peneliti melihat atlet belum menguasai sepenuhnya teknik pukulan khususnya *forehand* yang ditandai pada saat melakukan pukulan *forehand* cenderung gerakan yang dilakukan kurang efisien seperti posisi yang salah pada saat memukul bola, dan masih ada hambatan pada saat melakukan ayunan terhadap bola sehingga bola dari hasil pukulan yang dilakukan masih sering *out* dan menyangkut di *net*. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan efisiensi pergerakan dan akselerasi ayunan pada saat melakukan *forehand drive*.

Pada saat peneliti melakukan wawancara dengan pelatih dengan menanyakan “bagaimana tingkat kemampuan para atlet?”, beliau mengatakan “tingkat kemampuan teknik khususnya *forehand drive* atlet Komunitas Tenis UNIMED masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi”. Untuk melihat lebih jelas hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih, peneliti melakukan tes pendahuluan sebagai landasaan atas hasil observasi. Tes yang digunakan oleh

peneliti untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand drive* adalah *Hewitt Tennis Achievement Test*, rata-rata hasil tes kemampuan *forehand drive* atlet yang diperoleh bernilai 10 yang masuk dalam kategori cukup.

Atas dasar tes kemampuan *forehand drive* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED yang masih dalam kategori cukup, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan memberikan bentuk latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*. Adapun bentuk latihan yang akan diberikan yaitu *movement drills* dan *acceleration drills*.

Atas dasar latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Movement Drills* dan *Acceleration Drills* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan Tahun 2022”

1.2 Identifikasi Masalah

Dikaji dari latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi apa saja faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *forehand drive* atlet kounitas tenis lapangan UNIMED, yaitu: Pergerakan atlet yang belum efisien pada saat melakukan *forehand drive*

- 1) Akselerasi kepala raket yang rendah pada saat atlet melakukan *forehand drive*
- 2) Atlet belum menguasai betul teknik pukulan *forehand drive*.
- 3) Kurangnya latihan untuk meningkatkan efisiensi pergerakan dan akselerasi pada saat melakukan *forehand drive*

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat luasnya cakupan permasalahan pada latar belakang masalah dan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive*, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh dari latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehanddrive* Komunitas Tenis Lapangan UNIMED.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehand drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan tahun 2022 ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1) Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini kiranya atlet dapat mengetahui memanfaatkan dari program latihan *movement drills* dan *acceleration drills*.

2) **Bagi Pelatih**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang informasi terhadap pelatih sebagai acuan untuk memberikan program latihan khususnya untuk kemampuan *forehand drive*.

3) **Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi sumber pelajaran dan pengetahuan untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya, serta peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan *movement drill* dan *acceleration drill* terhadap kemampuan *forehand drive*.

4) **Bagi Mahasiswa**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat menjadikan salah satu pembelajaran dan informasi untuk melakukan penelitian, dan dapat menjadi rujukan dan sumber referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian sejenis.

THE
Character Building
UNIVERSITY