

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak dapat terpisahkan dan menjadi kebutuhan dari masyarakat, baik untuk menjaga kebugaran tubuh ataupun sebagai alat untuk menyalurkan bakat guna mencapai prestasi. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas dan memiliki segudang prestasi. Olahraga merupakan bagian dari prestasi nonakademik yang saat ini banyak digeluti oleh masyarakat. Salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak digemari masyarakat di Indonesia adalah tenis lapangan.

Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia yang terus berkembang baik di tingkat profesional maupun amatir. Menurut *International Tennis Federation* (ITF, 2023), tercatat lebih dari 87 juta pemain tenis aktif di seluruh dunia, dengan pertumbuhan signifikan di kalangan remaja dan pemula. Secara global, tren pengembangan tenis menunjukkan peningkatan minat pada program latihan dasar, khususnya pada pukulan *groundstroke* (forehand dan backhand), karena dianggap sebagai fondasi keterampilan bermain tenis yang efektif (Elliott et al., 2021). Di Indonesia, tenis lapangan mulai mengalami peningkatan partisipasi pasca pandemi COVID-19. Data dari *Persatuan Tenis Seluruh Indonesia* (PELTI, 2022) menunjukkan adanya kenaikan sekitar 18% jumlah atlet junior yang mengikuti kejuaraan tingkat nasional.

Prestasi tenis Indonesia dalam lima tahun terakhir menunjukkan perkembangan yang cukup positif meski menghadapi berbagai keterbatasan.

Pada SEA Games 2019 di Filipina, Indonesia meraih medali emas melalui pasangan Aldila Sutjiadi/Priska Nugroho di nomor ganda putri, ditambah beberapa medali perunggu. Prestasi ini dilanjutkan dengan pencapaian Priska yang menjuarai Australian Open Junior 2020 nomor ganda putri, sebuah sejarah bagi tenis Indonesia di turnamen Grand Slam junior. Pandemi COVID-19 pada 2020 membatasi keikutsertaan dalam turnamen internasional, meski Aldila tetap aktif di ITF. Tahun 2021 menjadi titik balik ketika Aldila menembus peringkat top 300 WTA, diikuti pencapaian penting di SEA Games Vietnam 2022 dengan raihan 1 emas (ganda campuran Aldila/Christopher Rungkat), 2 perak, dan 3 perunggu. Pada 2023, tren tersebut berlanjut di SEA Games Kamboja dengan 1 emas, 1 perak, dan 3 perunggu, serta pencapaian bersejarah Aldila yang menembus 40 besar dunia WTA di nomor ganda putri.

Meski demikian, keberhasilan ini masih sangat bertumpu pada sektor ganda dan dominasi Aldila, sementara sektor tunggal dan regenerasi atlet putra maupun putri belum menunjukkan konsistensi. Indonesia pun masih berjuang di Davis Cup Asia/Oceania Group II tanpa berhasil kembali ke Grup Dunia. Fakta ini memperlihatkan bahwa prestasi tenis Indonesia masih bergantung pada segelintir atlet elit, sehingga pembinaan, inovasi variasi latihan, dan pengembangan atlet pemula sangat penting untuk memperluas basis prestasi di masa depan.

Namun, dibandingkan dengan cabang olahraga populer lain seperti bulutangkis atau sepak bola, tenis lapangan masih menghadapi tantangan besar dalam pengembangan atlet pemula. Salah satunya adalah keterbatasan variasi

program latihan yang dapat menjaga motivasi dan meningkatkan keterampilan teknis. Secara praktis, banyak klub tenis di Indonesia masih menggunakan pola latihan konvensional, dengan pengulangan teknik dasar tanpa variasi yang memadai. Hal ini sering menimbulkan kejenuhan serta kurangnya efektivitas pembelajaran keterampilan motorik.

Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Tenis lapangan merupakan olahraga yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan raket setelah bola memantul di lapangan dengan melewati net agar bola tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi, dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik (Irawadi & Yusuf, 2019).

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik sejak tahap awal pembelajaran. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan tenis adalah *groundstroke*, yang meliputi *forehand* dan *backhand*. Teknik ini menjadi fondasi utama dalam permainan karena digunakan dalam sebagian besar *rally* selama pertandingan. Oleh karena itu, penguasaan *groundstroke* yang baik sangat diperlukan terutama bagi atlet pemula agar mampu berkembang ke tahap permainan yang lebih tinggi.

Dalam bermain tenis lapangan, penguasaan teknik sangat penting untuk dikuasai oleh atlet, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Menurut (Gunarto & Adnyana, 2020)

teknik pukulan dalam bermain tenis ada tiga macam, yaitu: *Groundstroke*, *volley*, dan *service*. Salah satu teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan tenis lapangan adalah teknik *groundstroke*. *Groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan. *Groundstroke* merupakan teknik yang dapat digunakan ketika berada dalam posisi menyerang ataupun mempertahankan bola dari lawan. Menurut Brown dalam (Siti Rahma et al., 2024) *Groundstroke* adalah bentuk pukulan yang sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Mengapa *groundstroke* penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *groundstroke*.

Umumnya atlet harus benar-benar menguasai pukulan *groundstroke*, dikarenakan *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan saat permainan ataupun pertandingan. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Yusuf & Irawadi, 2019) menyatakan bahwa rata-rata pemain melakukan *groundstroke* dalam permainan 35-45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan. Jika atlet memiliki pukulan *groundstroke* yang baik maka akan menghasilkan poin sehingga dapat memenangkan pertandingan dan sebaliknya justru akan menghasilkan poin untuk lawan.

Menurut (Knutson, 2002), *groundstroke* adalah elemen fundamental dalam permainan tenis karena lebih dari 70% pukulan dalam satu pertandingan dilakukan dari *baseline*. Oleh karena itu, penguasaan teknik *groundstroke* sejak dini sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam bermain tenis secara kompetitif. Namun, dalam proses pelatihan bagi pemula, banyak pelatih cenderung menggunakan metode latihan yang bersifat repetitif dan kurang

bervariasi. Menurut (Bompa & Haff, 2009) menekankan bahwa latihan yang monoton dapat menurunkan motivasi dan efektivitas pembelajaran gerak, terutama pada tahap pemula yang masih berada dalam fase eksplorasi teknik. Hal ini mengakibatkan perkembangan keterampilan *groundstroke* berjalan lambat dan kurang optimal.

Lebih lanjut, menurut (Harsono, 1988) menyatakan bahwa variasi dalam latihan sangat penting untuk menghindari kejenuhan dan meningkatkan stimulus pembelajaran. Melalui variasi latihan, atlet pemula dapat memperoleh pengalaman gerak yang lebih luas, sekaligus memperbaiki teknik secara bertahap dan menyenangkan. Selain itu, (Sugiyanto, 2010) mengungkapkan bahwa model latihan yang bervariasi memungkinkan atlet beradaptasi dengan berbagai situasi permainan yang dinamis.

Bagi atlet pemula, *groundstroke* adalah keterampilan inti yang menentukan konsistensi pukulan dan rasa percaya diri di lapangan. Namun, banyak pemula masih kesulitan menjaga koordinasi tubuh, melakukan pukulan konsisten, dan beradaptasi dengan situasi pertandingan. Salah satu penyebab utama adalah kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih. Latihan yang monoton membuat atlet cepat jenuh dan kurang siap menghadapi dinamika pertandingan sesungguhnya. Dengan demikian, penelitian tentang pengembangan variasi latihan *groundstroke* menjadi penting untuk mengatasi kendala tersebut. Studi internasional menunjukkan manfaat variasi latihan. Penelitian (Buszard et al., 2016) membuktikan bahwa latihan variatif mempercepat adaptasi teknik. Menurut (Over et al., 2018) menegaskan pemula lebih termotivasi melalui *game-*

based training. Selanjutnya penelitian (Miller & Elliott, 2020) menekankan pentingnya variasi dalam sebuah latihan olahraga untuk transfer keterampilan para atlet.

Penelitian terdahulu umumnya fokus pada aspek biomekanis atau evaluasi kuantitatif efektivitas latihan, sementara kajian kualitatif tentang pengalaman dan kebutuhan atlet pemula masih sangat terbatas. Di Indonesia, penelitian lebih menekankan penguasaan teknik dasar secara repetitif, bukan pada variasi latihan. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model latihan *groundstroke* yang variatif dan berbasis pada kebutuhan nyata atlet pemula.

Oleh karena itu, pengembangan variasi latihan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas teknik *groundstroke* pada atlet pemula. Variasi latihan yang dirancang secara sistematis dan menyenangkan akan membantu meningkatkan antusiasme, memperbaiki teknik, dan mempercepat proses adaptasi gerak. Di samping itu, variasi juga memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan latihan dengan kebutuhan individu, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Tabel 1.1 Analisis Kebutuhan Atlet Pemula Tenis Lapangan

No	Pernyataan Angket	1 (STS)	2 (TS)	3 (RR)	4 (S)	5 (SS)	Rata-rata Skor	Persentase (%)
1	Saya memahami pegangan (<i>grip</i>) dasar yang tepat untuk <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .	3	4	5	6	2	3,00	60
2	Saya tahu posisi kaki (<i>stance</i>) yang sesuai saat melakukan <i>groundstroke</i> .	6	6	3	3	2	2,45	49
3	Titik kontak (<i>contact point</i>) pukulan saya umumnya berada	3	3	2	6	6	3,45	69

	di depan tubuh.							
4	Ayunan (<i>swing</i>) dan <i>follow-through</i> saya selesai dengan benar.	4	5	2	5	4	3,00	60
5	Saya dapat menjaga konsistensi bola masuk lapangan saat drill.	3	3	4	5	5	3,05	61
6	Saya mampu mengarahkan bola ke target <i>cross-court</i> atau <i>down-the-line</i> sesuai instruksi.	5	5	3	5	2	2,70	54
7	Saya dapat mengirim bola ke zona <i>deep</i> (melewati <i>service line</i>) dengan kontrol yang baik.	4	7	2	4	3	2,75	55
8	Saya melakukan <i>split step</i> sebelum lawan memukul bola.	3	6	4	4	3	2,90	58
9	Langkah penyesuaian (<i>adjustment steps</i>) saya membantu mencapai posisi pukul yang nyaman.	2	3	5	6	4	3,35	67
10	Saya cepat kembali ke posisi siap (<i>recovery step</i>) setelah memukul bola.	5	6	3	4	2	2,6	52
11	Latihan <i>groundstroke</i> yang saya jalani variatif dan progresif (tingkat kesulitan meningkat bertahap).	6	10	4	0	0	1,9	38
12	Saya termotivasi meningkatkan kemampuan <i>groundstroke</i> dan merasa butuh latihan yang lebih bervariasi.	0	0	2	10	8	4,3	86

Dari 12 butir pernyataan, aspek dengan rata-rata tertinggi yaitu atlet memiliki motivasi untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* dan merasa butuh latihan yang lebih bervariasi untuk kedepannya. Aspek dengan rata-rata terendah yaitu atlet merasa latihan *groundstroke* yang dijalani selama ini tidak variatif dan progresif (tingkat kesulitan meningkat bertahap). Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *groundstroke* yang diterapkan saat ini belum optimal dalam melakukan pukulan bagi atlet pemula, serta belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan atlet.

Di sisi lain, karakteristik atlet pemula yang masih dalam tahap belajar membutuhkan pendekatan latihan yang menyenangkan, bertahap, dan bervariasi. Tanpa adanya variasi latihan yang menarik, atlet cenderung kurang aktif dan kurang antusias dalam mengikuti latihan. Padahal, variasi latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik, memperbaiki koordinasi gerak, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.

Variasi latihan yang dirancang secara sistematis dan menyenangkan akan membantu meningkatkan antusiasme, memperbaiki teknik, dan mempercepat proses adaptasi gerak. Di samping itu, variasi juga memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan latihan dengan kebutuhan individu, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Oleh karena itu, perlu adanya variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula yang sesuai dan berkaitan dengan kondisi lingkungan dan kemampuan atlet tenis lapangan di *Club Unimed*, agar para atlet dapat meningkatkan keterampilan teknik pukulan *groundstroke*. Variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula yang dikembangkan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik pukulan *groundstroke* dan meningkatkan rasa semangat atlet dalam latihan tenis lapangan karena perkembangan variasi latihan yang menarik dan baru.

Berdasarkan uraian permasalahan dan pentingnya pukulan *Groundstroke* dalam tenis lapangan bagi atlet pemula, serta tingginya kebutuhan akan model pelatihan yang variatif dan teruji, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Variasi Latihan *Groundstroke* Pada Atlet Pemula Cabang Olahraga Tenis Lapangan”**.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti menetapkan fokus penelitian ini yaitu “Pengembangan Variasi Latihan *Groundstroke* Pada Atlet Pemula Cabang Olahraga Tenis Lapangan di Unimed Tennis Club Tahun 2025”.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana hasil pengembangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan?
2. Bagaimana kelayakan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengembangkan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan.
2. Untuk menganalisis kelayakan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi para pelatih maupun atlet tenis lapangan dalam meningkatkan kemampuan pukulan tenis lapangan. Berikut adalah kegunaan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Peneliti

Menjadi sarana pengembangan keilmuan dan praktik dalam bidang pelatihan olahraga, khususnya dalam hal desain dan evaluasi variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula olahraga tenis lapangan.

2. Bagi Klub Tenis Lapangan

Memberikan alternatif model latihan yang lebih bervariasi, menyenangkan, dan efektif dalam meningkatkan teknik pukulan *groundstroke* pada atlet pemula, serta menjadi acuan pengembangan kurikulum latihan berbasis *groundstroke*.

3. Bagi Pelatih

Menjadi bahan referensi dan sumber inovasi dalam merancang latihan teknik pukulan *groundstroke*, sehingga dapat diterapkan sesuai kebutuhan pemain dan memperkuat proses pembinaan atlet pemula yang lebih modern dan sistematis.

4. Bagi Dosen dan Akademisi

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga, serta menjadi referensi dalam pembelajaran maupun penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan *groundstroke* olahraga tenis lapangan.