

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tenis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua pemain secara individu atau dalam tim yang terdiri dari empat orang. Dalam tenis, pemain memukul bola dengan raket untuk mencoba agar bola melewati net dan mendarat di area lawan. Karena tenis menyenangkan dan merupakan cara yang bagus untuk menghabiskan waktu saat bosan, tenis dipraktikkan untuk alasan rekreasi dan kompetitif (Saleh, 2019).

Menurut Scharff, seorang pemain tenis harus mahir dalam sejumlah pukulan dasar, termasuk servis, *forehand drive (groundstroke)*, *backhand drive (groundstroke)*, dan voli (Evita et al., 2016).

Menurut Jindrich & Klavora dalam (Ngatman & Sulistyatna, 2017), metode *groundstroke* merupakan taktik yang sering digunakan dalam tenis. Saat bermain pada level 47 pukulan, metode pukulan *groundstroke* sering digunakan. Pemain tenis pada umumnya melakukan 35 hingga 45 pukulan *groundstroke* dari semua pukulan dalam satu permainan, menurut Kriese dalam (Nababan & Sinulingga, 2021).

Pukulan *forehand* tenis dilakukan dari sisi kanan dudukan raket dengan tangan kanan, atau dari sisi kiri bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kiri, setelah bola memantul terlebih dahulu di lapangan (Yusuf & Irawadi, 2019).

Pukulan *forehand* sering dilakukan ke arah kanan pemain, menurut (Angraini et al., 2020). Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam tenis. Menggunakan telapak tangan untuk memukul bola sama

halnya dengan menggunakan pukulan *forehand* dengan raket. Mottram dan Brown dalam (Arifin et al., 2012) menyatakan bahwa *forehand* merupakan salah satu pukulan *driving* yang paling mudah dikuasai.

Pukulan *forehand* sangat penting dalam tenis karena mempersulit lawan untuk mengembalikan bola atau memberikan tekanan. Pemain yang memiliki keterampilan pukulan *forehand* yang kuat akan memiliki keunggulan dalam mencetak poin dan memenangkan pertandingan saat lawan melakukan kesalahan dengan terburu-buru melakukan *strike* atau mengubah strategi permainan mereka (Siahaan, 2017).

Pukulan *forehand* selalu menjadi senjata utama yang digunakan oleh pemain tenis, menurut Handoyo dalam (Arifin et al., 2012). Selain lebih keras daripada pukulan *backhand*, setengah dari semua pukulan tenis adalah *forehand*, menurut Brown (Arifin et al., 2012).

Mengingat peran gandanya sebagai senjata dan pengatur permainan, dapat dikatakan bahwa *forehand* adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam tenis. Dengan demikian, latihan pukulan *forehand* sangat penting untuk menghasilkan pukulan dan poin berkualitas tinggi dalam pertandingan tenis.

Pukulan *forehand* sangat penting dan harus dikuasai dalam tenis. Ada sejumlah latihan yang dapat dilakukan dengan program yang tepat dengan berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan *forehand*, seperti latihan *groundstroke* berbasis target.

Selain membantu pemain menjadi lebih mahir dalam melakukan pukulan, latihan *groundstroke* dengan target juga dapat membantu pemain menjadi lebih

mahir dalam mengarahkan bola (Nababan & Sinulingga, 2021). Metode *deep cross court*, *inside-out forehand*, *moving target*, dan *fixed target* digunakan untuk meningkatkan akurasi pemain selama latihan. Target tetap adalah lokasi yang ditandai dan tidak bergerak. Target tetap memiliki manfaat untuk membantu atlet meningkatkan akurasi mereka selama latihan dan memungkinkan mereka untuk mengingat posisi sudut yang mereka latih. Sebaliknya, kelemahan target tetap meliputi sifatnya yang monoton dan kurangnya variasi (Afaida Ahmad Dahlan et al., 2022).

Moving target adalah teknik pukulan yang, dalam satu tahap, mengarahkan bola ke banyak arah target. Secara spesifik, bola yang telah ditentukan sebelumnya dipukul ke satu titik, dan arah bola berubah sesuai dengan titik sasaran. Hidayat dan Ali (2022) menyatakan bahwa pemukul memukul bola terlebih dahulu ke kanan, kemudian ke tengah, dan terakhir ke kiri, ke arah sasaran yang terus bergerak.

Inside – out forehand dimainkan saat pemain bergerak ke arah sisi kiri lapangan, dengan tujuan awal melindungi *backhand* nya agar dapat menggunakan pukulan *forehand drive*. Secara umum gerakannya merupakan gerakan teknik memukul pada sisi *forehand*, posisi badan ditentukan oleh posisi kaki yang terbuka dan diletakkan menyamping, sehingga bola dapat dipukul dengan sudut lebih terbuka, yaitu pada sisi kiri lapangan, atau sisi kanan lapangan pada kasus pemain kidal seperti Nadal (Martín-Lorente et al., 2018).

Latihan *Deep Cross Court* adalah Teknik memukul bola menyilang ke arah area garis belakang atau garis akhir dari zona permainan yang terdapat di

dalam lapangan tenis area permainan lawan. Prosedur latihannya adalah pelatih memberi umpan ke garis bawah, pemain berlari untuk memukul bola melintasi lapangan ke seberang garis akhir area permainan lawan. Pemain pertama yang melakukan tembakan lalu bergantian dengan pemain berikutnya.

Peneliti melihat pemain UKM sedang bermain tenis di kampus Universitas Sumatera Utara Jl Tri Dharma No. 1 pada tanggal 4–5 Juni 2024. Mahasiswa Universitas Sumatera Utara dapat mengasah kemampuan tenisnya di UKM lapangan tenis USU. Pelatih UKM ini adalah Bapak Abdul Hakim Lubis. Peneliti mengamati bahwa atlet belum menguasai teknik pukulan secara menyeluruh, khususnya teknik pukulan *forehand* yang ditandai ketika melakukan pukulan *forehand*. Peneliti juga mengamati bahwa gerakan yang dilakukan kurang efisien seperti memukul bola pada posisi yang salah, dan masih terdapat kendala ketika mengayunkan bola sehingga mengakibatkan bola hasil pukulan sering keluar dan masuk ke dalam net. Temuan ini berdasarkan beberapa pengamatan yang dilakukan peneliti ketika pemain tenis USU berlatih di lapangan tenis UKM tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya latihan khusus untuk meningkatkan efisiensi gerakan dan percepatan ayunan saat melakukan pukulan *forehand*.

Dari jurnal penelitian sebelumnya (Nababan & Sinulingga, 2021) terdapat pengaruh latihan *groundstroke* menggunakan sasaran. Disini peneliti menemukan celah atau *gab* bahwasannya latihan kemampuan *groundstroke* menggunakan sasaran tidak hanya menggunakan bentuk latihan *fixed target*, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa kemampuan latihan *groundstroke* menggunakan sasaran tidak hanya menggunakan bentuk latihan

fixed target, tetapi bisa dengan variasi yang lain seperti *moving target*, *inside – out forehand*, dan *deep cross court*.

Peneliti melakukan tes pendahuluan sebagai landasan atas hasil observasi. Tes yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand* adalah *Hewwit Tennis Achievement Test*, rata – rata hasil tes kemampuan *forehand* yang diperoleh bernilai 12 yang termasuk dalam kategori cukup.

Atas dasar tes kemampuan *forehand* atlet ukm tenis lapangan usu yang masih dalam kategori cukup, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan memberikan bentuk latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan *forehand*. Adapun bentuk latihan yang akan diberikan yaitu latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan mengangkat judul **“Pengaruh Latihan *Groundstroke* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Pukulan *Forehand* Pada Atlet Putra UKM Tenis Lapangan USU Tahun 2024”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dalam penelitian ini, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Atlet kurang menguasai betul teknik pukulan *forehand*
2. Kurangnya latihan untuk meningkatkan efisiensi pergerakan dan akselerasi pada saat melakukan pukulan *forehand*
3. Kurangnya menguasai teknik mengontrol bola dalam melakukan *forehand*

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal – hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh dari Latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan pukulan *Forehand* atlet putra ukm tenis lapangan USU tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian–uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang di teliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap pukulan *forehand* pada atlet putra ukm tenis lapangan USU tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap pukulan *forehand* pada atlet putra ukm tenis lapangan USU tahun 2024?

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh latihan Latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap pukulan *forehand*
 - b. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang Latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap pukulan *forehand*

- c. Bisa menjadi acuan untuk penelitian – penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan yang dapat meningkatkan pukulan *forehand*.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini akan menyediakan materi bagi pelatih tenis untuk digunakan sebagai panduan dalam membuat rencana latihan, khususnya untuk kemampuan *forehand*.
- b. Dengan menetapkan target untuk pukulan *forehand*, penelitian ini memungkinkan atlet untuk mempelajari tentang keuntungan dari program latihan *groundstroke*.
- c. Dengan berfokus pada pukulan *forehand*, peneliti dapat menentukan dampak latihan *groundstroke*, dan mereka dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber informasi dan pelajaran untuk penelitian di masa mendatang.
- d. Diharapkan penelitian ini akan memberikan pengetahuan dan informasi yang dibutuhkan mahasiswa untuk melakukan penelitian dan menjadi sumber bagi mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian terkait.