

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang, yang pada dasarnya dapat meningkatkan produktivitas kerja. Olahraga juga dapat digunakan sebagai cara untuk bersaing agar dapat mencapai prestasi di dalam dan luar negeri yang berdampak pada kemajuan dan martabat suatu bangsa. Dan olahraga diharapkan dapat menghasilkan individu yang jujur, produktif, sportif, dan memiliki daya saing serta semangat juang yang tinggi.

Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Kebutuhan akan tenis lapangan semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Hal ini dilihat dari banyaknya club-club tenis yang ada di masing-masing daerah, disamping itu juga sekarang sudah banyak lapangan tenis yang sudah mulai dibangun di setiap daerah di Indonesia. Tetapi dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis nasional, baik ditingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan. Oleh karena itu cabang olahraga ini perlu mendapat perhatian secara serius demi pengembangan olahraga ini, terutama dalam aspek pembinaan prestasi agar bisa tampil pada arena internasional maupun nasional.

Tenis merupakan salah satu bentuk olahraga mempergunakan bola kecil dan raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan campuran pasir halus (*gravel*), bahkan dapat dimainkan di atas rumput. Lapangan tenis ini terbagi

menjadi dua dengan sebuah net sebagai pembatasnya. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lantai melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Maka dapat dikatakan permainan tenis adalah olahraga yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan menggunakan bola kecil untuk dipukul dengan raket hingga melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan.

Untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan tenis lapangan, faktor mendasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah pukulan dasar. Penguasaan pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk peningkatan kecakapan bermain tenis. Bagi pemain tenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan yang benar, tepat, dan teratur. Usaha untuk mengembangkan permainan tenis diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik, dalam permainan tenis menurut B. Yudoprasetio (2016) “dikenal ada beberapa macam jenis pukulan yaitu : *forehand*, *backhand*, *serve*, *volley*, *smash*, *dropshot* dan *lob*”. Salah satu dari teknik dasar tersebut yaitu pukulan *volley* sangatlah penting untuk dikuasai. Teknik *volley* merupakan lanjutan dari latihan dasar yang telah diberikan sebelumnya, yaitu *forehand* dan *backhand drive*.

Dari beberapa teknik atau macam pukulan yang sudah dijelaskan, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet tenis lapangan yakni adalah *volley forehand*. Pukulan *volley* adalah “suatu cara memukul sebelum bola memantul di lapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net”. Pukulan *volley* dilakukan oleh pemain untuk bertahan dan untuk melakukan serangan balik agar pemain dapat memperoleh *point*. Pukulan *volley* terbagi menjadi dua bagian

pukulan yaitu *forehand volley* dan *backhand volley*. *Forhenad* (Tarigan & Supriadi, 2021) yaitu pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atautilapak tangan kita berhadapan dengan bola. Untuk melakukan pukulan *volley* dibutuhkan kondisi fisik yang prima dikarenakan pukulan *volley* sangat mempengaruhi permainan atlet serta untuk menentukan pukulan *volley* berhasil atau tidaknya dengan adanya kekuatan otot lengan dan kekuatan genggamannya.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang penting bagi setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga. Menurut Ismaryati (2008:111) “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Kekuatan digunakan sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik serta melindungi dari kemungkinan cedera. Kekuatan otot lengan sangat membantu dan berpengaruh bagi seorang atlet tenis lapangan bertujuan mengembalikan bola kelawan dengan sekali usaha yang maksimal sehingga mendapatkan point.. Genggaman ini sangat mempengaruhi hasil pukulan.

Hand Grip adalah jenis latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal (Widiastuti, 2017). Latihan pegangan tangan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan diantaranya latihan menggunakan *resistance band*. Menurut Romadhon (2017 :50) *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa terbuat dari karet. Latihan *resistance band* memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sekelompok otot. Didalam

cabang olahraga tenis lapangan, latihan ini dapat digunakan untuk melatih kekuatan. Hal kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan gengaman pada saat melakukan *volley forehand* tenis lapangan. Karena menurut peneliti latihan tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan *volley forehand* atlet Komunitas tenis lapangan Unimed.

Penulis melakukan observasi pada bulan Januari 2024 di Komunitas Tenis Lapangan Unimed yang merupakan salah satu komunitas tenis yang berperan sebagai sarana penyalur dan pembinaan bakat tenis di Unimed. Anggota komunitas ini adalah mahasiswa Unimed. Peneliti melakukan observasi pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwasanya dilihat dari tingkat konsistensi bola masuk, arah bola, maupun akurasi dalam melakukan *volley forehand*, mahasiswa saat ini belum mampu menggunakan *volley forehand* dengan baik. peneliti melihat bahwa masih terdapat atlet yang kurang mampu melakukan *volley forehand* ketarget. Berdasarkan hasil observasi tersebut terdapat 10 atlet tenis lapangan yang menunjukkan bahwa terdapat persentase untuk 9 atlet berada pada kategori Grade SK (sangat kurang) dan 1 atlet berada pada kategori Grade K (kurang) Hal ini dikarenakan kurangnya *feeling* akurasi atlet pada saat melakukan *volley forehand* ke target.

Hal ini juga menjadi tujuan peneliti yaitu untuk meningkatkan kemampuan pukulan *volley forehand* atlet-atletnya agar mencapai grade yang lebih tinggi. Berdasarkan masalah tersebut diperlukan suatu penelitian eksperimen yang cocok untuk melatih tingkat kemampuan *volley forehand* komunitas tenis Unimed.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik melaksanakan penelitian

yang berjudul “Kontribusi Latihan *Hand Grip* dan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Volley Forehand* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed Tahun 2024”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah maka masalah yang dapat diteliti sebagai berikut:

1. *Volley forehand* adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan tenis lapangan.
2. Model latihan yang di terapkan pelatih harus mudah diterima oleh atlet komunitas tenis lapangan unimed.
3. Latihan *hand grip* dapat berkontribusi terhadap kemampuan *volley forehand* atlet komunitas tenis lapangan unimed.
4. Latihan *resistance Band* dapat berkontribusi terhadap kemampuan *volley forehand* atlet komunitas tenis lapangan unimed.
5. Latihan *hand grip* dan *resistance band* dapat berkontribusi secara bersamaan terhadap kemampuan *volley forehand* atlet komunitas tenis lapangan unimed.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi meluasnya pembahasan masalah dalam penelitian ini, maka penulis berfokus pada apakah Kontribusi Latihan *Hand Grip* dan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Volley Forehand* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed Tahun 2024.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti

merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah adanya kontribusi latihan *hand grip* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024?
2. Apakah adanya kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024?
3. Apakah adanya kontribusi signifikan secara bersamaan latihan *hand grip* dan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi latihan *hand grip* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.
2. Untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi signifikan latihan *hand grip* dan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra komunitas tenis unimed tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini terlaksana, adapun manfaat penelitian yang diharapkan yaitu :

1. Untuk memberikan bukti secara ilmiah kontribusi latihan *hand grip* dan *resistance band* terhadap kemampuan *volley forehand* pada atlet putra

komunitas tenis unimed.

2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan atlet yang berusaha meningkatkan kemampuan *volley forehand*.
3. Sebagai referensi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut.
4. Sebagai narasumber dan umpan balik bagi civitas bagi dunia kepelatihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY