

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju kualitas yang lebih tinggi. Tujuan kegiatan olahraga sebagai kegiatan pendidikan jasmani membantu pembentukan potensi seseorang secara optimal dalam setiap fase kehidupannya yaitu dengan menempatkan dirinya dalam lingkungan yang membantu tercapainya tujuan hidup. Olahraga pada mulanya dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga pada saat melakukan kegiatan olahraga penuh dengan kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang ditetapkan. Namun, seiring dengan berkembangnya kebutuhan dan kemampuan manusia yang ditandai dengan ilmu pengetahuan, kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang dan rekreasi saja melainkan untuk kegiatan yang dipertandingkan

Tenis lapangan adalah salah satu olahraga yang populer dan cukup digemari di kalangan masyarakat Indonesia. 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 permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (*single* =tunggal) yang berhadapan satu lawan satu, atau empat orang pemain (*double* =ganda) yang bermain dua lawan dua, dan lapangan pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian utama yaitu; lapangan sendiri dan lapangan lawan.

Dalam permainan yang sifatnya bertanding, tujuan utamanya dalam bermain ialah berusaha memukul bola sejauh-jauhnya dan mematikan bola di lapangan permainan lawan sehingga lawan sulit untuk menggapai bola. Bermain tenis tidak hanya memukul bola untuk melewati net. Dalam bermain tenis banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan, yaitu fisik, teknik, taktik, mental, dan strategi. Teknik dasar dalam permainan tenis, yaitu 1) *service*, 2) *forehand*, 3) *Backhand Two Handed*, 4) *volley*. Berdasarkan pengambilan data dan olah data *Turkish Journal of Sport and Exercise* (Cam et al., 2013) adalah Total jumlah keseluruhan pukulan *groundstroke forehand* pemain adalah 184 dengan presentase 37,8% yang menjadikan pukulan *forehand* menjadi urutan pertama yang paling banyak dilakukan selama pertandingan.

Komunitas tenis lapangan Unimed merupakan salah satu tempat berlatih tenis yang berada di Medan, dan merupakan wadah bagi masyarakat mulai dari anak-anak sampai dewasa untuk menyalurkan minat dan mengembangkan bakat dalam bermain olahraga tenis lapangan. Komunitas ini telah mengikuti beberapa kompetisi yang di Sumatera Utara khususnya kota Medan. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang telah mengikuti latihan pada pagi dan sore hari.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan dan keterangan dari pelatih atlet putri komunitas tenis lapangan Unimed, kemampuan *forehand drive* atlet komunitas tenis lapangan Unimed ini memperoleh hasil yang rendah melalui hasil observasi karena masih banyak pukulan yang keluar garis lapangan dimana bola yang di pukul keluar (*out*) dari daerah lapangan lawan, tidak bisa melewati net dan akurasi yang buruk. Hal ini juga terlihat dari tes pengukuran yang telah

dilakukan penulis untuk mengetahui hasil *forehand drive* atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Kurangnya variasi latihan *power* otot lengan dan variasi latihan *forehand* menjadi salah satu penyebab kurang akurasinya pukulan atlet putri komunitas tenis lapangan Unimed sehingga pada saat melakukan pukulan *forehand* para atlet banyak melakukan kesalahan, otot lengan para atlet juga menjadi penyebab pukulan tersebut menjadi tak terarah dan banyak yang keluar lapangan dikarenakan latihan yang sering diberikan lebih dominan monoton digunakan untuk meningkatkan *power* lengan hanya latihan *Push Up* dan *medicine ball*. *forehand drive* pada atlet spesialisasi 2022 masih banyak yang kurang bagus dalam segi ayunan raket atau pun dalam kekuatan otot lengan nya karna untuk menguasai pukulan *forehand drive* harus kuat dalam memegang raket dan ayunan nya kokoh agar tidak getar pada saat memukul *forehand drive* tersebut.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran *forehand drive* dan *power* otot lengan yang sudah dilakukan dengan menggunakan *Hewitt tennis achievement test* dan *Test Medicine Ball* dengan hasil kemampuan *forehand drive* dan *power* otot lengan atlet komunitas tenis lapangan Unimed masih dalam kategori rendah jika dibandingkan dengan norma acuan sehingga perlu diberikan metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *forehand drive*. Yang dimana pada *Test Medicine Ball* 7 atlet hasilnya kurang pada norma test. Kemudian pada *Test Hewitt Tennis Achievement* 7 Atlet memiliki hasil yang kurang sekali jika dibandingkan dengan norma tes yang digunakan.

Banyak latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan dan *Forehand Drive* seperti *Push Up*, *Corl*, *Dumbbel*, *Pull Up*, *Plank* dan masih banyak lainnya. *Dummbell* merupakan alat yang digunakan untuk melakukan aktivitas angkat

beban yang dapat membantu meningkatkan massa otot rangka dalam tubuh manusia. Dengan *Dumbbell*, latihan fisik dapat dilakukan dengan lebih *fleksibel* dan dapat disesuaikan dengan tingkat kekuatan individu. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Kemampuan *Forehand Drive* Pada Atlet putri Komunitas Tenis Lapangan Unimed Tahun 2024”.

1.2 Identifikas Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah hasil *power* otot lengan pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024 masih rendah?
2. Apakah tingkat kemampuan *forehand* pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024 masih dalam kategori rendah?
3. Apakah latihan *dumbbell* belum pernah dilakukan pada saat latihan?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah di atas, peneliti memberikan batasan masalah agar masalah yang diteliti lebih terfokus dan terarah dalam mencapai tujuan penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini berfokus kepada “Pengaruh *Dumbbell* Terhadap Hasil *Power* Otot Lengan dan Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* Pada Atlet Putri Spesialisi Tenis Lapangan Unimed Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yakni:

1. Apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil *power* otot lengan pada

atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024?

2. Apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil *forehand drive* pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil *forehand drive* pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang pentingnya latihan *resistance band* untuk meningkatkan hasil *power* otot lengan dan kemampuan *forehand drive* pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed
2. Dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya tentang *power* otot lengan dan *forehand drive*
3. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan mahasiswa di perpustakaan kampus
4. Sebagai referensi bagi mahasiswa dalam matakuliah tenis lapangan
5. Sebagai bahan dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang olahraga tenis lapangan
6. Sebagai sumbangan memecahkan masalah *power* otot lengan dan pukulan *forehand drive* pada atlet komunitas tenis lapangan.