

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. (UU No 3 th 2005). Tujuan keolahragaan nasional menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat pusat maupun tingkat daerah.

Olahraga tennis lapangan merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah berkembang luas di masyarakat. Olahraga Tennis lapangan dilakukan dengan memainkan bola dengan raket dimana setiap tim tunggal atau ganda berusaha untuk melewati bola dari atas net. Pada masa sekarang ini telah banyak

Masyarakat yang menggeluti olahraga tenis lapangan atau menjadi sumber mata pencaharian bagi mereka, baik itu sebagai wasit, atlet profesional, bisnis, pelatih dan lain sebagainya.

Kemampuan bermain tenis lapangan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang terlatih dengan baik untuk mendukung permainan tenis lapangan, karena dalam permainan tenis lapangan seorang pemain harus bisa bergerak cepat ke setiap sudut lapangan untuk mengembalikan bola pada lawan. Kemampuan fisik tersebut antara lain: daya tahan *cardiorespiratori*, daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, *power*, dan lain sebagainya. Setiap kemampuan fisik tersebut sangat mempengaruhi kemampuan bermain tenis di lapangan karena setiap teknik bermain tenis membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya pada saat bermain seorang pemain tenis harus dapat menguasai lapangan pertandingan secara penuh dan tidak melakukan suatu kesalahan dimana hal tersebut akan menguntungkan pihak lawan sehingga dapat menyebabkan kekalahan.

Selain kondisi fisik yang sudah terlatih kemampuan teknik juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari permainan itu sendiri. Seorang pemain tenis harus dapat menguasai berbagai macam teknik- teknik bermain dan harus bisa mengembangkan teknik tersebut pada saat bermain di lapangan untuk menghasilkan permainan yang lebih indah dan bermutu, kemampuan teknik tersebut antara lain : *ground stroke forehand driven, ground stroke backhand drive, smash, service, volley, lob, half volley* dan sebagainya.

Dalam permainan tenis, penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting agar dapat bermain dengan baik. Menurut Scharff (1981 : 24)

dalam (Husni, 2011) mengatakan bahwa ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis lapangan yaitu : (1). *service* (2). *backhand drive* (3). *forehand drive* (4). *volley*. Usaha yang dapat dilakukan untuk dapat menguasai teknik – teknik pukulan dengan baik adalah melalui latihan – latihan yang baik pula dalam waktu yang sesering mungkin.

Ground stroke adalah salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Dimana pukulan ini dilakukan setelah bola memantul ke lapangan. Dalam (Yusuf & Irawadi, 2019) menyatakan bahwa *Ground stroke* adalah teknik yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan, pukulan *Groundstroke* juga menjadi salah satu senjata dalam memenangkan pertandingan. Seorang pemain tenis lapangan harus menguasai teknik pukulan *ground stroke* baik itu *forehand* maupun *backhand*. kemampuan *ground stroke* harus seimbang baik itu *forehand* maupun *backhand* karena sangat perlu dimana merupakan teknik bermain yang paling sering di gunakan dalam permainan tennis lapangan. Hal tersebut juga sangat dibutuhkan untuk menghasilkan suatu gerakan yang efisien saat bermain sehingga bisa menguasai lapangan permainan tanpa merasa capai yang berlebihan karena hanya mengandalkan satu pukulan saja.

Kemampuan fisik yang baik akan memberikan sikap yang lebih santai dan lebih mampu menguasai suasana pertandingan hal tersebut harus didukung dengan kemampuan teknik bermain yang baik sehingga kemampuan fisik dan kemampuan teknik seimbang dengan demikian mutu pertandingan akan lebih baik, karena dapat menggabungkan dua komponen yang berbeda.

Ada berbagai macam bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kelincahan dan juga keterampilan *Ground stroke* dalam permainan tennis lapangan diantaranya adalah latihan *medicine ball toos*. Latihan ini merupakan latihan individu dimana masing masing pasangan harus sudah menguasai pukulan *Ground stroke* baik itu *Ground stroke Forehand Drive* dan *Ground stroke Backhand Drive* sehingga program latihan bisa berjalan dengan maksimal.

Latihan ini adalah sangat efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik bermain tennis lapangan, hal ini disebabkan karena kedua bentuk latihan tersebut bisa dimodifikasi menjadi sebuah program seperti bermain tennis yang sebenarnya. Latihan *medicine ball toos* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan *power* otot lengan (Siagian, 2021). Latihan *medicine ball toss* merupakan bentuk latihan yang banyak melibatkan organ tubuh dengan gerakan seperti melakukan pukulan dengan perlakuan kedua tangan lurus memegang bola *medicine ball* dan posisi kak *close stand* baik kaki kanan dan kaki kiri (kaki kanan untuk tangan kiri atau kaki kiri untuk tangan kanan) diikuti dengan memutar *upper body* kebelakang (*backswing*) lalu memutar *upper body* kedepan diikuti dengan kedua tangan melontarkan bola (*medicine ball*) kedepan.

Club Tennis Goenrich adalah salah satu *club* tenis yang ada di Medan, dan merupakan wadah bagi masyarakat mulai dari anak- anak hingga orang dewasa untuk menyalurkan kesenangan ataupun mengembangkan bakat sehingga bisa berprestasi. Siswa - siswi *Club Tennis Goenrich* sudah sering mengikuti kejuaraan tenis lapangan diantaranya adalah Medan open, Aceh Open, Kejuaraan Remaja Tennis, USU open dan masih banyak lagi kejuaraan tennis lainnya, diantara

kejuaraan tersebut yang diikuti oleh siswa – siswi *Club Tennis Goenrich* beberapa diantara mereka mendapat peringkat dan beberapa diantaranya tidak. Hal tersebut disebabkan masih banyak kekurangan dan kelemahan khususnya dalam pemograman latihan.

Menurut pengamatan penulis selama ini terdapat beberapa faktor yang menjadi penghambat peningkatan prestasi siswa di *Club Tennis Goenrich* khususnya dalam kemampuan di lapangan. Keterampilan fisik dan keterampilan teknik yang lemah sering menjadi penghambat dalam bermain di lapangan seperti kemampuan *Backhand groundstroke*.

Hasil wawancara penulis dengan pelatih dan juga pengamatan penulis pada saat siswa di *Club Tennis Goenrich* melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa keterampilan *Ground Stroke Backhand Drive* mereka masih rendah. Hal tersebut terlihat dari pukulan *rally* pada sisi kiri dan kanan lapangan mereka masih lemah dan sering ketinggalan dalam mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul bola. Lebih jelas hal tersebut terlihat dari test pengukuran awal yang telah dilakukan di lapangan terhadap keterampilan *Backhand groundstroke* siswa di *Club Tennis Goenrich* Tahun 2024. Dari tes awal yang dilakukan di lapangan diketahui bahwa keterampilan *Backhand groundstroke* atlet *Club Tennis Goenrich* terdapat 20 % dalam kategori cukup dan 80 % dalam kategori kurang. Dari hasil test awal tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan *Backhand groundstroke* siswa di *Club Tennis Goenrich* masih sangat rendah karena masih rata-rata dalam kategori kurang.

Test pengukuran yang telah dilakukan untuk mengetahui kemampuan *Ground Stroke Backhand Drive* siswa di *Club Tennis Goenrich* menunjukkan

bahwa kemampuan *Backhand Groundstroke* masih sangat rendah karena dari masing – masing siswa yang telah dilakukan tes dan pengukuran diketahui bahwa terdapat 80 % dalam kategori sangat kurang, 10 % dalam kategori kurang dan 10 % dalam kategori cukup.

Hal tersebut menunjukkan bahwa *Ground Stroke Backhand* siswa di *Club Tennis Goenrich* masih dibawah rata - rata. Sehingga diperlukan perhatian yang lebih untuk meningkatkan kemampuan tersebut dengan menggunakan metode latihan yang lebih baik.

Imran Akhmad (2013:15) mengatakan bahwa “latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga”. Kemudian Imran Akhmad memperjelas lagi bahwa penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran dalam melakukan gerak dalam suatu cabang olahraga. Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan teknik itu sangatlah penting karena bertujuan untuk melatih kemahiran seseorang atlet dalam suatu cabang olahraga yang digelutinya.

Dapat disimpulkan *Groundstroke Backhand Drive* yang baik adalah pukulan yang cepat, bertenaga dan akurat. Pada penelitian tersebut penulis akan menetapkan bentuk latihan *Medicine Ball Toos* karena ingin mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *Backhand Groundstroke* pada siswa di *Club Tennis Goenrich*. Bentuk latihan ini merupakan latihan teknik bermain yang dilakukan langsung di lapangan tenis yaitu dengan memukul bola. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian yang berhubungan dengan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Toss* Terhadap Kemampuan *Backhand*

Groundstroke Pada Permainan Tenis Lapangan pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditulis di atas maka penelitian ini perlu kiranya menentukan rumusan masalah yaitu : Pengaruh Latihan *Medicine Ball Toss* Terhadap Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Permainan Tenis Lapangan pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penelitian ini perlu kiranya menentukan batasan yang disebut batasan masalah. Untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi maka penelitian ini difokuskan dan dibatasi pada Pengaruh Latihan *Medicine Ball Toss* Terhadap Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Permainan Tenis Lapangan pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Medicine Ball Toss* Terhadap Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Permainan Tenis Lapangan pada Club Tenis Goenrich Tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya kegiatan ilmiah dalam bentuk penelitian diharapkan bisa memberikan sumbangsi teoritis untuk mengetahui sejauh mana peningkatan groundstroke atlet. Selain itu dengan penelitian ini baik atlet maupun pelatih akan mengetahui bagaimana kemampuan groundstroke mereka setelah menjalani latihan sesuai program yang diberikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Club Tennis Goenrich

1. Club Tennis Goenrich akan semakin dikenal oleh masyarakat luas
2. Sebagai bahan untuk perbaikan untuk pencapain prestasi atlet kedepannya

b. Bagi Pelatih

1. Salah satu wadah untuk mengetahui perkembangan teknik maupun fisik atlet yang tergabung dalam latihan
2. Sebagai referensi untuk dijadikan bahan acuan untuk evaluasi pemberian program latihan
3. Sebagai sumbangsi agar tujuan latihan dapat tercapai

c. Bagi Atlet

1. Sebagai sarana agar atlet mengetahui sejauh mana perkembangan teknik memukul mereka selama mengikuti latihan
2. Sebagai acuan dasar untuk mengetahui hasil tes selama mereka mengikuti program latihan
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan tentang bentuk-bentuk latihan peningkatan *Backhand groundstroke*