

# **BAB I. PENDAHULUAN**

## **1.1. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, kejayaan, prestasi puncak, dan pemeliharaan kesejahteraan jasmani dan rohani. Menurut Giritwijoyo (2005:30), olahraga merupakan serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin dan disengaja oleh seseorang untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga merupakan fenomena sosial budaya yang terus tumbuh dan berkembang, dan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin banyak orang yang beralih ke olahraga sebagai cara untuk menjaga keseimbangan hidup mereka. Baik di Indonesia maupun di dunia, tenis merupakan olahraga yang populer. Sekarang ini semua orang tahu cara bermain tenis, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan warga lanjut usia. Olahraga tenis semakin populer. Telah terbukti bahwa banyak klub telah memanfaatkan sepenuhnya lapangan tenis saat ini untuk kompetisi serta rekreasi dan kesehatan.

Keadaan fisik menurut Sajoto (1995:8) merupakan kesatuan utuh komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah, baik dalam hal perbaikan maupun seleksi. Beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) adalah sebagai berikut: 1. kekuatan, 2. daya tahan, 3. tenaga otot, 4. kecepatan, 5. kelenturan, 6. kelincahan, 7. koordinasi, 8. keseimbangan, 9. ketelitian, dan 10. Reaksi. Pelatihan tenis adalah aspek paling penting dari olahraga apa pun. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kebugaran jasmani sebagai landasan untuk meningkatkan daya tahan, kebugaran, dan efisiensi. Mengenai pentingnya komponen kebugaran jasmani, beberapa ahli seperti Harsono (2018: 51)

menyatakan bahwa keberhasilan dalam olahraga seringkali memerlukan keterampilan yang sempurna di bawah tekanan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam meningkatkan kinerja atlet.

Memukul bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis pemula. Pukulan dalam tenis dibagi menjadi tiga, yaitu: Groundstroke, Volley dan Overhead Stroke (Yudoprasetyo, 1981:43). Pukulan groundstroke dapat dibagi menjadi beberapa, antara lain: *Forehand Drive*, *Drop Shot*, *Backhand Drive*, *Half Volley*. Menurut Scharff (1981:24) pukulan-pukulan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis antara lain adalah *Service*, *Forehand Drive (Ground stroke)*, *Backhand Drive (Groudstroke)* dan *Volley*.

Salah satu pukulan drive yang paling mudah dan paling sering dilakukan adalah *forehand drive* (Mottram, 1996:37; Brown, 1996:31). *Forehand* merupakan pukulan yang mengayun dari belakang badan ke depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita menghadap ke bola. Handoyo (2002:20) mengatakan bahwa pukulan forehand selalu dijadikan senjata utama para pemain tenis. Pukulan *forehand* lebih keras daripada pukulan *backhand*, selain itu setengah dari semua pukulan tenis adalah *forehand* (Brown, 2007:31). Mungkin saja pukulan *forehand drive* lebih dominan digunakan dalam permainan dan pertandingan tenis. Lapangan tenis relatif luas, terutama pada permainan tunggal, sehingga setiap pukulan yang dicoba harus dijauhkan dari posisi berdiri lawan. Hal ini bertujuan agar lawan kesulitan mengembalikan bola dan memudahkan serangan pada tahap pukulan berikutnya. Posisi berdiri yang tidak dalam kondisi seimbang akan mengakibatkan teknik pukulan menjadi salah atau tidak sempurna. Dalam tenis, keseimbangan tubuh memegang peranan penting dalam keberhasilan

suatu pukulan, karena keseimbangan merupakan fondasi yang mendasari setiap jenis teknik pukulan (Tennis Canadian Coaching Certification System, 1994: 17).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih komunitas lapangan tenis Unimed berlokasi di kampus Universitas Negeri Medan, Jln Williem Iskandar Pasar V, Medan pada tanggal 14 September 2023 mengungkapkan bahwa kurangnya keseimbangan atlet ketika mengejar bola yang mengakibatkan kesalahan dalam pukulan, terlihat dari saat atlet melakukan pukulan *forehand drive* bola sering nyangkut pada net, sentuhan bola pada saat perkenaan pada raket sering tidak pas, bola yang dipukul tidak terkontrol, sering keluar lapangan lawan.

Setelah dilakukannya tes pendahuluan yaitu tes kemampuan *balance* dan tes kemampuan *forehand drive* pada tanggal 16 September 2022 berupa *bass test* dan tes kemampuan *forehand drive* terhadap 10 orang atlet komunitas tenis lapangan Unimed disesuaikan dengan norma *bass test* dan norma tes kemampuan *forehand drive*, menunjukkan hasil yang belum baik. Dapat diketahui dalam *bass test* 2 atlet dikategorikan sedang dan 8 atlet lainnya kurang, lalu dalam tes kemampuan *forehand drive* 1 orang atlet dalam kategori kurang dan 9 atlet lainnya cukup. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka dibutuhkan program latihan yang tepat kepada atlet. Dalam latihan selain pada teknik, kita perlu berfokus kepada kondisi fisik atlet juga. Seperti yang kita ketahui pada tenis lapangan sangatlah di perlukan keseimbangan. Latihan yang saat ini cukup populer untuk meningkatkan keseimbangan atlet adalah variasi latihan *core stability*. Variasi latihan ini sangat dibutuhkan agar latihan tidak monoton dan membosankan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Core* Terhadap Kemampuan *Balance* Dan *Forehand Drive* Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed 2023”.

### **1.2. Identifikasi masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasikan masalah yang ada dalam penelitian ini, yakni :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan *balance* atlet putra komunitas tenis unimed 2023?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive* atlet putra komunitas tenis unimed 2023?
3. Apakah variasi latihan *core* dapat meningkatkan kemampuan *balance* dan *forehand drive* atlet putra komunitas tenis unimed 2023?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Variasi Latihan *Core* Terhadap Kemampuan *Balance* Dan *Forehand Drive* Atlet Putra Komunitas Tennis Unimed 2023”.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *core* terhadap kemampuan *balance* atlet putra komunitas tenis unimed 2023?
2. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *core* terhadap kemampuan *forehand drive* atlet putra komunitas tenis unimed 2023?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hasil :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan dari variasi latihan *core* terhadap kemampuan *balance* atlet putra komunitas tenis unimed 2023.
2. Untuk mengetahui apakah variasi latihan *core* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *forehand drive* atlet putra komunitas tenis unimed 2023.

### **2.1. Kegunaan Hasil Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan informasi tentang pengaruh dari variasi latihan *core* terhadap kemampuan *balance atlet*
2. Memberikan informasi tentang pengaruh dari latihan *core* terhadap kemampuan *forehand drive* atlet
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan atlet yang berusaha meningkatkan kemampuan *balance* dan *forehand drive* atlet.
4. Sebagai pengalaman yang berarti bagi peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian lebih lanjut