

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Arifin et al., 2012). (Giriwijoyo, 2007) berpendapat bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”.

Banyak sekali macam olahraga yang berkembang pada masa sekarang ini, salah satunya adalah tenis lapangan. Tenis lapangan adalah sebuah permainan dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul bola hingga melewati net, dengan panjang lapangan 23,78 meter dan lebar lapangan 10,97 meter dan dibatasi oleh net setinggi 0,914 – 1,07 meter.

Olahraga ini termasuk sebagai permainan bola besar dan dapat dimainkan oleh perseorangan baik putra maupun putri serta ganda baik putra, putri, maupun campuran. Induk organisasi tenis lapangan di Indonesia adalah Persatuan Tenis Lapangan Indonesia (PELTI) induk organisasi internasional yaitu *International Tennis Federation* (ITF).

Prinsip dasar tenis adalah memukul bola memukul net untuk memasukkan bola ke lapangan lawan. Dapat disimpulkan tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua dengan reket yang berfungsi

untuk memukul bola untuk melewati net dan jatuh kelapangan lawan untuk mendapatkan poin.

Pada umumnya setiap cabang olahraga memiliki komponen teknik dasar untuk menunjang kualitas permainan atletnya begitu juga dengan olahraga tenis lapangan yang memiliki komponen dasar untuk teknik pukulan yang harus dikuasai. Ada empat pukulan dasar dalam tenis: servis, *forehand*, *backhand* dan voli (Scarff dalam Soegiyanto & Nugroho, 2012).

Drive adalah teknik memukul bola yang dilakukan dengan ayunan reket secara penuh dimulai dengan *backswing* (persiapan untuk memukul bola) dari bawah hingga *follow through* (ayunan lanjutan) ke arah bahu dengan menghasilkan *topspin* dengan ketinggian bola hampir sejajar dengan ketinggian net.

Forehand drive merupakan pukulan sangat mudah dipelajari, namun dalam penguasaannya tetap harus melalui latihan. Program latihan dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan variasi pukulan *forehand drive* untuk petenis pemula. Latihan sangat bergantung pada seorang pelatih. Setiap pelatih punya cara dan gaya sendiri untuk mengajarkan teknik dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan variasi *forehand drive*. Pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri. Usaha untuk dapat mencapai prestasi latihan dalam tenis lapangan memerlukan proses dan waktu persiapan yang cukup lama. Teknik pendekatan mengajar yang baik dan motivasi yang tinggi dari pengajar sendiri serta upaya pembinaan harus dilakukan sejak usia dini. Pelatih dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam proses pembinaan, yaitu dengan memanfaatkan ilmu ilmu pendukung baik dalam perencanaan dan proses pelatihannya. Bomp (1990) menyebutkan

bahwa ilmu-ilmu pendukung tersebut meliputi: anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, psikologi, belajar gerak, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi.

(Rive and Williams, 2012) *forehand* telah menjadi senjata pilihan sebagian besar pemain tenis saat ini. *Forehand* dapat dijadikan suatu pukulan yang kuat untuk memaksa lawan mundur. Diantara beberapa pukulan dalam permainan tenis lapangan *forehand drive* merupakan pukulan yang paling dominan digunakan dalam permainan. *Forehand drive* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan dalam permainan tenis lapangan dikarenakan pukulan ini dapat dijadikan untuk mengatur permainan.

Terdapat beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan *forehand* pemain tenis. Seperti yang ditulis Joe Rive dan Scott C. Williams dalam bukunya yang bertajuk “*Tennis Skills and Drills*” (Rive & Williams, 2012:55) terdapat beberapa metode latihan untuk melatih kemampuan *forehand drive* yakni, *grooving drills*, *movement drills*, *acceleration drills*, *specific shot drills* dan *live ball drills*. Metode latihan dengan *acceleration drills* dan *specific shot drills* merupakan metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive*.

Peneliti melakukan observasi pada bulan November tahun 2023 pada atlet putra Unimed Tennis Club yang terletak di kampus Universitas Negeri Medan. UNIMED TENIS CLUB berperan sebagai tempat pembinaan bakat tenis lapangan terlebih untuk mahasiswa yang didominasi oleh spesialisasi tenis lapangan.

Berdasarkan hasil hasil dari beberapa kali peneliti melakukan pengamatan pada saat atlet latihan, peneliti melihat atlet belum menguasai sepenuhnya teknik pukulan khususnya *forehand* yang ditandai pada saat melakukan pukulan *forehand* cenderung gerakan yang dilakukan kurang efisien seperti posisi yang salah pada saat memukul bola, dan masi ada hambatan pada saat melakukan ayunan terhadap bola sehingga bola dari hasil hasil pukulan yang dilakukan masih sering *out* dan menyangkut di *net*. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan akselerasi ayunan reket dan latihan target pada saat melakukan *forehand drive*.

Untuk melihat lebih jelas hasil pengamatan, peneliti melakukan tes pendahuluan untuk mendapatkan data. Tes yang peneliti gunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand drive* adalah *Hewitt Tennis Achievement Test*, hasil data yang didapat masuk kedalam kategori cukup. Atas dasar tes kemampuan *forehand drive* atlet UNIMED TENIS CLUB yang masi dalam kategori cukup, maka penulis akan melakukan penelitian dengan memberikan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*. Dengan bentuk latihan yang akan diberikan yaitu *acceleration drills* dan *specific shot drills*.

Atas dasar latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Acceleration drills* dan *Specific Shot Drills* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* UNIMED TENIS CLUB Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Atlet belum menguasai sepenuhnya teknik pukulan *forehand drive*.
2. Akselerasi kepala reket yang terlambat pada saat atlet melakukan *forehand drive*.
3. Kurangnya latihan untuk meningkatkan sasaran pukulan pada saat melakukan *forehand drive*.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan berdasarkan tinjauan dari latar belakang yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive*, maka peneliti membatasi masalah daripengaruh latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills* terhadap kemampuan *forehand drive* UNIMED TENIS CLUB Tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yangtelah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceeration drills* dan *specific shot drills* terhadap kemampuan *forehand drive* UNIMED TENIS CLUB Tahun 2024?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui apakah ada tidaknya pengaruh latihan *accelerationn drills* dan *specific shot drills* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* UNIMED TENIS CLUB Tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Atlet

Dengan penelitian ini kirannya atlet dapat mengetahui manfaat dari program latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills*.

2. Bagi Pelatih

Dengan adanya penelitian ini dapat menyumbang informasi terhadap pelatih sebagai acuan untuk memberikan program latihan khususnya untuk kemampuan *forehand drive*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sumber pelajaran dan pengetahuan untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya, serta peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan *acceleration drills* dan *specific shot drills*.

4. Bagi Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat menjadikan salah satu pembelajaran dan informasi menjadi rujukan dan sumber referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian sejenis.