

BAB I PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Olahraga adalah jenis pengerahan tenaga fisik yang umum dalam olahraga, kontes, dan kegiatan fisik intens lainnya dengan tujuan hiburan, kemenangan, dan kinerja puncak. Seseorang harus terlibat dalam pelatihan yang ketat untuk mengasah keterampilan mereka agar dapat mencapai kinerja puncak. Menurut Bompa (1999 : 5) Untuk mencapai tujuan, seseorang harus terlibat dalam pelatihan, yang merupakan proses metodis yang berlangsung selama jangka waktu panjang dan secara bertahap lebih berat dan dirancang khusus untuk setiap orang.

Rex Lardner (2013:161) mengemukakan bahwa tenis adalah permainan di mana pemain memukul bola secara bergantian menggunakan raket. Tenis menuntut kecepatan kaki, ketepatan dalam kendali, daya tahan, pandangan ke depan, dan ketenangan hati (*determination*).

Menurut David Siahaan (2019:2) Bermain tenis adalah memukul bola dengan menggunakan raket di lapangan sepanjang 23,4 meter dan lebarnya 10,8 meter untuk permainan double atau 8,1 meter untuk bermain single.

Ada sejumlah aspek tenis yang berkontribusi pada pertumbuhan dan kemajuannya, termasuk komponen fisik, teknis, taktis, dan mental. Seorang pemain harus menjadi ahli dalam melakukan pukulan, terutama dalam hal aspek teknis. Ada tiga jenis pukulan yang berbeda dalam tenis, yaitu : *Groundstroke*, *Volley* dan *Overhead Stroke* (Yudoprasetyo, 1981:43).

Volley berasal dari bahasa Prancis, khususnya kata kerja *volle*, yang berarti melambung. Jadi, *volley* adalah pukulan ke bola saat melayang sebelum menyentuh

tanah (B. Yudoprasetyo, 1965 : 43). *Volley* dilakukan sebelum bola memantul di lapangan, yang mengharuskan pemain untuk menentukan dengan tepat di mana raket mereka bersentuhan dengan bola (Magethi, 1993:34).

Volley terjadi ketika bola ditembakkan sebelum menyentuh lantai (C.M Jones dan Angela Buxton, 2009 : 36). Pukulan *volley* yaitu diantar pukulan-pukulan lainnya, memainkan peran penting dalam tenis. Akan tetapi, pukulan *drive* sebenarnya lebih umum daripada pukulan *volley* dalam pertandingan tenis. Sebenarnya, seorang pemain berpotensi mencetak poin lebih sering dengan pukulan *volley* jika ia menjadi mahir dalam menggunakan teknik yang tepat dan akurat.

Pemahaman yang mendalam tentang metode *volley* diperlukan untuk menguasai pukulan *volley*. Berikut ini adalah metode *volley* yang harus diketahui setiap pemain :

- 1) Grips yaitu teknik pegangan raket. Saat bermain bola *volley*, pegangan kontinental adalah yang ideal.
- 2) Posisi siap. Baik dalam bola *volley* maupun teknik mengemudi, posisi siap sama saja. Pemain memposisikan dirinya di antara net dan garis servis, dengan sedikit menekuk lutut dan kaki.
- 3) Gerakan kaki, pemain diharuskan mengambil langkah ke arah bola sesaat sebelum mereka memukulnya.
- 4) Kepala raket, harus berada tepat di atas pergelangan tangan dan condong ke atas setiap saat.

Penulis melakukan observasi dan wawancara pada bulan November 2023 di Komunitas Tenis Lapangan UNIMED. Semua orang di sini adalah mahasiswa UNIMED. Menurut studi Komunitas Tenis UNIMED berdasarkan observasi dan wawancara partisipan, ditemukan kenyataan bahwa keterampilan teknik pukulan *volley* yang dilakukan oleh atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED masih kurang baik, hal ini menunjukkan bahwa pukulan *volley* atlet tersebut masih masuk ke net, bola masih

melayang di atas garis lapangan, akurasi pukulan masih kurang, dan penempatan pukulan volley di bawah standar. Masalah yang muncul adalah bahwa pemain tidak selalu memiliki kontrol terbaik saat melakukan pukulan volley. Hal ini dapat disebabkan oleh variasi latihan yang monoton.

Untuk lebih memperjelas hasil observasi tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan kepada atlet Spesialisasi 2021 Komunitas Tenis Lapangan UNIMED sebanyak 6 orang. Dari hasil tes tersebut terlihat bahwa kemampuan pukulan *volley* atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED masih kurang baik, terlihat dari hasil tes bahwa kemampuan atlet masih dibawah rata-rata. Kemudian peneliti akan memberikan variasi latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan penempatan pukulan *volley* yang merupakan salah satu senjata yang dapat digunakan untuk memperoleh poin pada saat pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Variasi Latihan *Volley* Terhadap Kemampuan *Volley* Spesialisasi 2021 Komunitas Tenis Lapangan UNIMED Tahun 2024”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan yang sudah dijelaskan diatas maka dapat diambil identifikasi masalah:

1. Kemampuan hasil pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED masih perlu di tingkatkan
2. Model latihan yang di terapkan pelatih harus mudah diterima oleh atlet komunitas tenis lapangan UNIMED

3. Variasi latihan pukulan *volley* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *volley* atlet komunitas tenis lapangan UNIMED

1.3.Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di sampaikan ada begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *volley* atlet tenis lapangan unimed, akan tetapi peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yakni Pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* Spesialisasi 2021 komunitas tenis lapangan Unimed.

1.4.Rumusan Masalah

Ada beberapa masalah yang perlu diselidiki, dievaluasi, dan diselesaikan dalam penelitian ini. Masalah yang akan diselidiki dapat didefinisikan berdasarkan sejarah, deskripsi, dan kendala masalah, termasuk : “Apakah ada pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* spesialisasi 2021 Komunitas Tenis Lapangan Unimed tahun 2024?”

1.5.Tujuan Penelitian

Terdapat tujuan yaitu mengetahui seberapa besar dampak serta peningkatan dari variasi latihan *volley* terhadap kemampuan pukulan *volley* atlet spesialisasi 2021 Komunitas Tenis Lapangan Unimed tahun 2024.

1.6.Manfaat penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan :

1. Untuk menunjukkan bukti ilmiah pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan pukulan *volley* komunitas tenis lapangan Unimed
2. Sebagai penambah ilmu pengetahuan bagi pelatih didalam melatih tenis lapangan

3. Menambah pengetahuan dan wawasan penulis dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *volley* pada cabang olahraga tenis lapangan

