

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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 tennis lapangan atau menjadi sumber mata pencaharian bagi mereka, baik itu sebagai wasit, atlet profesional, bisnis, pelatih dan lain sebagainya.

Kemampuan bermain tennis lapangan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang terlatih dengan baik untuk mendukung permainan tennis lapangan, karena dalam permainan tennis 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 tennis di lapangan karena setiap teknik bermain tennis membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya pada saat bermain seorang pemain tennis harus dapat menguasai lapangan pertandingan secara penuh dan tidak melakukan suatu kesalahan dimana hal tersebut akan menguntungkan pihak lawan sehingga dapat menyebabkan kekalahan.

Dalam permainan ini seorang pemain harus dapat memukul bola secara berulang - ulang dari sudut lapangan yang satu ke sudut lapangan yang lainnya dan juga ke arah dekat net tanpa kehilangan konsistensi memasukkan bola ke dalam lapangan lawan dengan arah dan posisi yang tepat. Hal tersebut membutuhkan kondisi fisik yang baik dari seorang pemain tenis. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah kelincahan. Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk berpindah tempat sesingkat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Seorang pemain tenis lapangan harus dapat bergerak dengan cepat ke arah bola, berhenti sementara untuk memukul bola dan merubah arah gerak untuk kembali mengejar dan memukul bola ke arah lawan. Karena begitu pentingnya kelincahan dalam permainan tenis lapangan maka harus dilatih dengan baik melalui program latihan yang sistematis dan terencana. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Marcel Gautschi (111) Bila bermain dengan point - point penentuan petenis yang bertubuh "fit" akan lebih mampu mengerahkan kekuatan cadangannya baik yang bersifat fisik maupun psikologis, untuk berlari dengan cepat, untuk memusatkan perhatian pada bola, untuk berpikir, membuat analisa dan untuk berjuang.

Selain kondisi fisik yang sudah terlatih keterampilan 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 drived, ground stroke backhand*

*drive, smash, service, volley, lob, half volley* dan sebagainya. Sejalan dengan hal tersebut Menurut Hariadi (2007:33) mengatakan bahwa bagi pemain pemula yang menjadi dasar dari permainan tenis itu sendiri adalah pukulan *forehand drive, backhand drive, volley* dan servis.

*Ground stroke* adalah salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Dimana pukulan ini dilakukan setelah bola memantul ke lapangan. Dalam Hariadi (110: 2007) menyatakan bahwa *Ground stroke* adalah pukulan – pukulan dasar/ utama pada permainan tenis. 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 kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tennis lapangan diantaranya adalah latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line to Return to*

*Center Mark*. Kedua latihan ini merupakan latihan berpasangan 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.

Kedua 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 *Cross Court* adalah latihan yang dilakukan dengan melakukan *Ground stroke* berpasangan dengan arah bola *cross* atau menyilang terhadap pasangan di sebelah net dan pasangan yang lain melakukan hal yang sama. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Marcel Gautschi (162) yang mengatakan bahwa *Cross court* adalah bola yang dipukul melewati net, dari salah satu sisi arena ke sisi lawan lain yang letaknya bersilangan. Sedangkan latihan *Down The Line Return to Center Mark* adalah latihan yang dilakukan dengan melakukan *Groundstroke* berpasangan dengan arah bola *street* atau lurus terhadap pasangan di sebelah net dan pasangan yang lain melakukan hal yang sama. Kemampuan teknik dan kondisi fisik seperti kemampuan *ground stroke* dan kelincahan yang terlatih akan meningkatkan kemampuan bermain tennis di lapangan sehingga prestasi yang lebih baik bisa dicapai.

Sekolah Tennis *Progress Unimed* adalah salah satu *club* tennis 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 Sekolah Tennis *Progress Unimed* sudah

sering mengikuti kejuaraan tenis lapangan diantaranya adalah Medan open, Aceh Open, Kejuaraan Remaja Tennis, USU open dan masih banyak lagi kejuaraan tenis lainnya, diantara kejuaraan tersebut yang diikuti oleh siswa – siswi Sekolah Tennis Unimed 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 Sekolah Tennis *Progress* Unimed khususnya dalam kemampuan di lapangan. Kemampuan fisik dan kemampuan teknik yang lemah sering menjadi penghambat dalam bermain di lapangan seperti kemampuan *groundstroke* dan kelincuhan.

Hasil wawancara penulis dengan pelatih dan juga pengamatan penulis pada saat siswa putra Sekolah Tennis *Progress* Unimed melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa kelincuhan dan kemampuan *Ground Stroke Forehand* dan *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 kelincuhan yang telah dilakukan di lapangan terhadap kelincuhan siswa Sekolah Tennis *Progress* Unimed tahun 2011. Dari tes awal yang dilakukan di lapangan diketahui bahwa kelincuhan atlet sekolah tennis progress Universitas Negeri Medan terdapat 20 % dalam kategori cukup dan 80 % dalam kategori kurang. Dari hasil test awal

tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa sekolah tenis *progres* Unimed masih sangat rendah karena masih rata-rata dalam kategori kurang.

*Test* pengukuran yang telah dilakukan untuk mengetahui kemampuan *Ground Stroke Forehand dan Backhand Drive* siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed menunjukkan bahwa kemampuan *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 Forehand dan Backhand Drive* siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed masih dibawah rata - rata. Sehingga diperlukan perhatian yang lebih untuk meningkatkan kemampuan tersebut dengan menggunakan metode latihan yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Groundstroke Forehand dan Backhand Drive* siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Unimed tahun 2011 masih belum baik maka untuk itu perlu diberikan latihan dengan menggunakan latihan-latihan yang tepat sehingga bisa meningkatkan kelincahan dan kemampuan *Groundstroke Forehand Dan Backhand Drive*.

Dapat disimpulkan *Groundstroke Forehand dan Backhand Drive* yang baik adalah pukulan yang cepat, bertenaga dan akurat. Pada penelitian tersebut penulis akan menetapkan bentuk latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark*, karena ingin mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan *Ground stroke Forehand dan Backhand Drive* pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed. Bentuk latihan ini

merupakan latihan teknik bermain yang dilakukan langsung di lapangan tenis yaitu dengan memukul bola.

Bertitik tolak pada uraian diatas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dan kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, 2011.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut: Faktor- faktor apa saja yang meningkatkan prestasi atlet?, Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan teknik bermain tenis lapangan?, Apakah latihan teknik bermain dapat meningkatkan kemampuan bermain tennis di lapangan?, Apakah kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan *Ground stroke*?, Apakah latihan *Cross Court* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan?, Apakah latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan?, Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap Kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan?, Apakah latihan *Cross Court* memberikan pengaruh terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan?, Apakah latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan?, Latihan manakah

yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang dicapai, adapun yang menjadi pembatas masalah adalah: untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dan kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress*, Unimed Tahun 2011.

### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Cross Court* terhadap kelincahan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.
3. Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.



4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Cross Court* terhadap kemampuan *Groundstroke* pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Groundstroke* pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.
6. Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh dari latihan *Cross Court* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.
2. Mengetahui pengaruh dari latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.
3. Mengetahui Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2011.

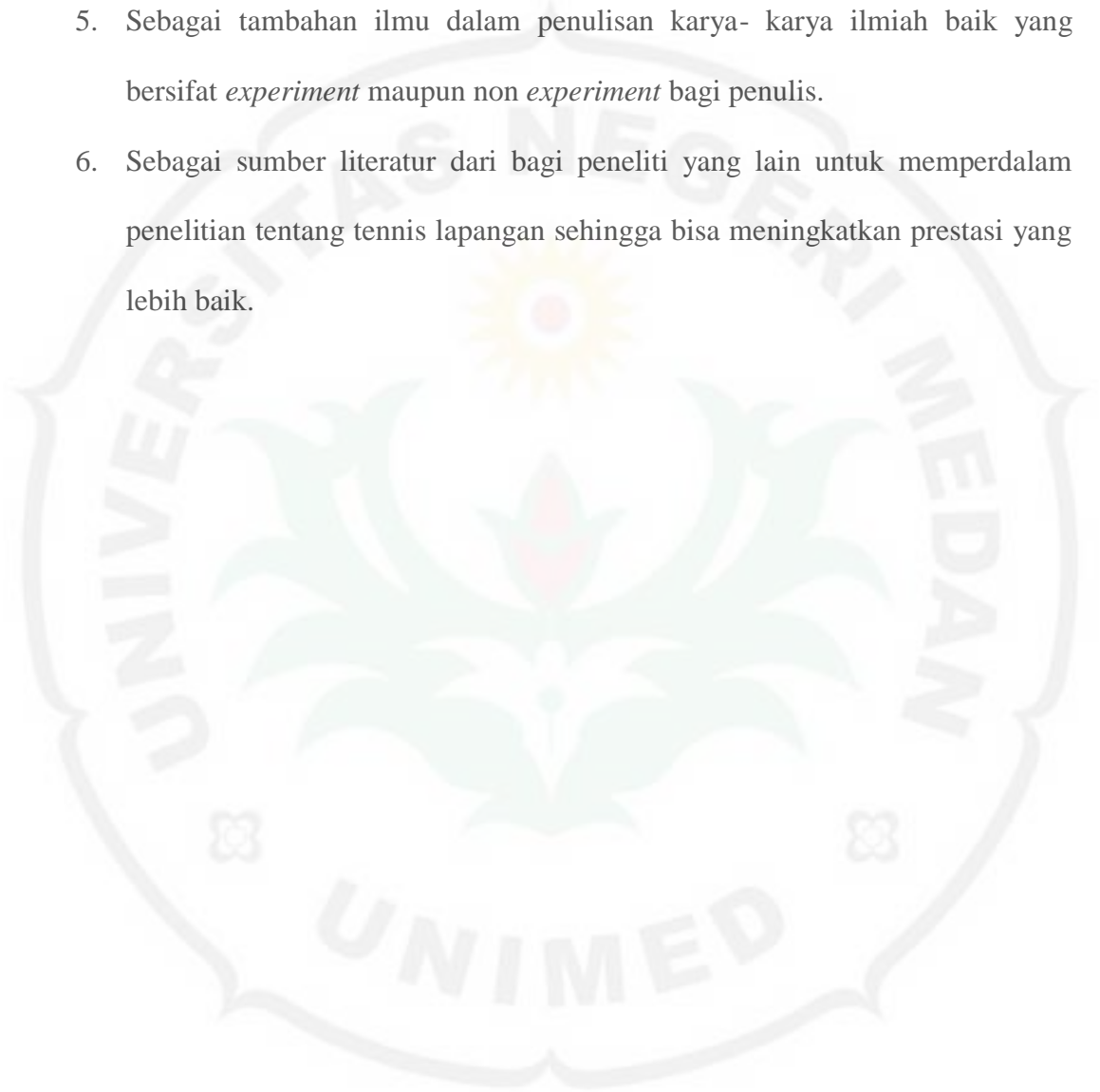
4. Mengetahui pengaruh dari latihan *Cross Court* terhadap kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.
5. Mengetahui pengaruh dari latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.
6. Mengetahui Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Ground stroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2011.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih, Pembina serta insan olahraga. Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya melatih cabang olahraga tenis lapangan.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan khususnya pada Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai dasar melakukan pemograman latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.

5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya- karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun non *experiment* bagi penulis.
6. Sebagai sumber literatur dari bagi peneliti yang lain untuk memperdalam penelitian tentang tennis lapangan sehingga bisa meningkatkan prestasi yang lebih baik.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY