

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Faruq (2007:2) mengemukakan bahwa dengan jumlah penduduk dunia yang demikian banyaknya olahraga adalah salah satu media yang dahsyat untuk menyehatkan, membugarkan dan mencerdaskan. Olahraga yang pada mulanya bertujuan untuk mengisi waktu luang di sela-sela aktivitas rutin, pada saat ini sudah berkembang ke arah kompetisi. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum selain meliputi menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian seseorang untuk meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, namun tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan sebuah pertandingan. Keberhasilan itu akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan secara bertahap, terprogram, yang mempunyai tujuan tertentu.

Berbagai macam bentuk olahraga yang telah berkembang selama ini memberikan banyak pilihan terhadap banyak orang untuk melakukan aktivitas olahraga yang disukai. Salah satu olahraga tersebut adalah tenis. Tenis adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola pada lapangan dengan panjang 78 kaki (23,77 meter) dan lebar 36 kaki (10,97 meter)

dan dibatasi oleh net setinggi 0,914-1,07 meter. Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang cukup populer di Indonesia bahkan di dunia. Olahraga yang berkembang diperancis pada abad ke 11 ini digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa serta orang tua dibuktikan dengan munculnya induk organisasi tenis dunia ITF (*Internasiolnal Tennis Federation*) dan induk organisasi tenis indonesia PELTI (Persatuan Law Tennis Indonesia). Yasriunddin dan Wahyudin (2017 :1) mengemukakan bahwa tenis lapangan adalah olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (*single=tunggal*) yang berhadapan satu lawan satu, atau empat orang pemain (*double=ganda*) yang bermain dua lawan dua, dan lapangan pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian utama yaitu; lapangan sendiri dan lapangan lawan.

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang setiap gerakan tekniknya melibatkan keterampilan motorik yang kompleks. Agar dapat menguasai teknik permainan dalam diperlukan kemampuan kemampuan motorik yang baik (Nurkadri 2017: 22). Suprianta, et al (2015) mengemukakan bahwa komponen biomotor adalah kemampuan dan keterampilan gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem *neuromuskuler*, tulang, persendian, sistem energi, pencernaan, pernapasan dan sistem peredaran darah serta memelihara tersedianya energi sebelum, selama dan sesudah kerja. Komponen biomotor petenis dipengaruhi oleh dua hal, yaitu kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik (*aerobic capacity*) dan kapasitas anaerobik (*anaerobic*

capacity).Kebugaran otot terdiri atas kekuatan, kecepatan, *power* dan fleksibilitas (Suprianta et al 2015).

Kondisi fisik atlet tenis lapangan berdasarkan sistem energi yang digunakan dan karakteristik gerakan dalam olahraga, secara garis besar komponen fisik yang dibutuhkan untuk atlet tenis lapangan yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, *power* dan fleksibilitas tetapi yang paling dominan dan penting dimiliki pemain tenis lapangan adalah kelincahan.

Berdasarkan hasil analisis kondisi fisik atlet tenis lapangan, kondisi fisik yang harus ditingkatkan adalah kelincahan. Kelincahan itu sendiri dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.Harsono (1988:172) mengungkapkan bahwa “Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Olahraga tenis gerakan sangat dominan menggunakan kelincahan pada saat melakukan serangan, pemain harus dengan segera kembali ke posisi bertahan untuk bisa menerima dan mengembalikan bola serangan dari lawan.

Komunitas tenis Unimed adalah salah satu komunitas tenis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari.Beberapa pertandingan yang sudah diikuti komunitas tenis ini menjadi acuan pada kemampuan bermain tenis. Pada bulan Agustus tahun lalu komunitas tenis Unimed mendapat medali perunggu dalam pertandingan IMT-GT yang

dilaksanakan di Malaysia dan dua tahun lalu memperoleh medali emas yang dilaksanakan di Indonesia.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti dikomunitas ini pada saat melakukan latihan rutin terdapat beberapa masalah yang mungkin menyebabkan prestasi atlet komunitas ini menurun diantaranya adalah program latihan yang kurang efektif dan tidak berkesinambungan menyebabkan kemampuan atlet tidak meningkat dari bulan ke bulan dan kondisi fisik yang tidak sesuai dengan porsi atlet tenis lapangan. Setelah melakukan pengamatan dan observasi peneliti melakukan wawancara kepada pelatih, beliau mengatakan kondisi fisik atlet pada komunitas ini terbilang rendah dan perlu peningkatan yang maksimal termasuk pada kelincahan karena kelincahan adalah komponen yang penting dalam tenis lapangan. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan test kelincahan dan *groundstroke*.

Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan peneliti terhadap anggota komunitas tenis Unimed yang bertujuan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan *Planned agility tes* dapat diperoleh rata rata kelincahan anggota komunitas tenis Unimed adalah 33,43 detik secara keseluruhan dan jika digolongkan berdasarkan jenis kelamin maka rata rata kelincahan anggota tenis unimed Putri adalah 41,5 detik dan putra adalah 32,60 detik sedangkan berdasarkan normalitas pada tes *planned Agility tes* jika dilakukan tes kelincahan pada usia 12 sampai 16 tahun masih diperoleh hasil 28 sampai 26 detik sementara anggota komunitas tenis yang berusia 20 sampai 22 tahun diperoleh 33,43 detik seharusnya kelincahan usia 20 sampai 22 tahun harus lebih kecil hasilnya

dibanding dengan usia 16 sampai 18 tahun maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan atlet tenis lapangan Unimed memiliki kelincahan yang kurang. Untuk membuktikan kembali kemampuan atlet komunitas tenis Unimed peneliti melakukan tes *groundstroke* berpasangan, tes ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan atlet tenis lapangan dalam mengembalikan bola kepada lawan dan sejauh mana kelincahan atlet tenis untuk mengejar bola dan mengembalikannya dengan baik. Tes ini dibagi menjadi dua kategori dikatakan baik apabila bola masuk dengan baik ke lapangan permainan dan gagal jika bola menyangkut net dan keluar dari lapangan permainan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa hanya dua orang yang dapat melakukan *groundstroke* berpasangan dengan benar di atas 60% sedangkan yang lainnya 40% sampai 50%. Dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kelincahan anggota komunitas tenis lapangan Unimed masih rendah sehingga perlu dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat betapa pentingnya kondisi fisik kelincahan yang baik dalam bermain tenis.

Menurut Lee Brown dkk (2000) dalam bukunya *Training For Speed, Agility, and Quickness* yang dikutip dalam untuk dapat meningkatkan kelincahan salah satunya dapat menggunakan alat ladder. Latihan *ladder drill* mempunyai fungsi yaitu melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Alat *ladder drill* lebarnya 50 x 50 cm kemudian diletakkan di lantai. Berkaitan dengan itu tersebut penulis ingin meneliti pengaruh *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Universitas Negeri Medan.

B . Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Prestasi anggota komunitas tenis Unimed semakin menurun
2. Kemampuan motorik dari anggota komunitas tenis unimed sangat rendah
3. Tidak ada nya latihan terprogram untuk meningkatkan kemampuan motorik anggota Tenis Unimed
4. Rendahnya hasil tes kelincahan anggota komunitas tenis Universitas negeri Medan
5. Apakah ada pengaruh signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan anggota tenis lapangan Unimed ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini maka dibuat sebuah pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan komunitas Tenis Unimed

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan Adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan anggota komunitas tenis lapangan Unimed.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Universitas Negeri Medan

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai pedoman untuk pelatih dan anggota komunitas tenis guna meningkatkan prestasi tenis dengan latihan *ladder drill*.
2. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah dalam ilmu kepelatihan tenis baik bagi penulis, instruktur dan para pelatih olahraga. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam mengembangkan olahraga tenis.