

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu dari bentuk peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Baik untuk arena adu prestasi ataupun sebagai kebutuhan untuk menjaga hidup sehat.

Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia. Tennis lapangan adalah olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan dengan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Tennis lapangan sampai saat ini telah berkembang pesat dan sudah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi. Olahraga prestasi mempunyai ciri iklim kompetitif yang tinggi sehingga mendorong para atlet untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuannya. Banyak atlet yang telah berkembang pesat dalam permainan tennis lapangan, kualitas teknik dan kualitas fisik yang baik dijadikan salah satu usaha dalam menampilkan permainan yang baik di dalam suatu pertandingan. Begitu juga dengan berbagai teknik pukulan, teknik pukulan dalam permainan tennis lapangan juga sangat mempengaruhi dalam meraih poin. Pengarahan teknik dasar yang benar sejak dini diperlukan agar teknik dapat

dikuasai dengan baik. Demikian pula pengembangan unsur fisik secara umum yang benar sejak dini sesuai prinsip latihan merupakan modal utama dalam membangun prestasi.

Dalam permainan tenis lapangan, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: (a) *service* (servis), (b) *forehand drive* (*groundstroke*), (c) *backhand drive* (*groundstroke*), dan (d) *volley* (Scharff R, 2001:24). Menurut Alim (2008) servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Dalam perkembangan selanjutnya servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama. Dengan demikian servis harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit mengembalikan bola, sehingga menghasilkan poin bagi pemain yang melakukan servis. Agar mendapatkan hasil latihan yang efektif dan efisien, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kemampuan servis para atlet tenis lapangan.

Dalam melatih serta mengembangkan kemampuan teknik dasar pada cabang olahraga tenis lapangan maka diperlukan sebuah wadah atau tempat yang dapat digunakan sebagai sarana dan prasarana yang dapat mendukung prestasi atlet tenis lapangan tersebut. Salah satunya dapat kita temukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Komunitas tenis lapangan UNIMED adalah salah satu komunitas tennis Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis lapangan. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK UNIMED yang mengikuti latihan pada sore hari. Peneliti telah melakukan beberapa kali

pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan latihan rutin. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada Komunitas Tenis Lapangan UNIMED bahwa saat ini, baik dalam latihan maupun dalam turnamen yang beberapa kali dilaksanakan, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan servis dengan baik. Hal ini terlihat dari pergerakannya saat akan melakukan pukulan servis masih banyak servis yang keluar, menyangkut di net dan tidak tepat sasaran. Dari tiga (3) jenis servis yang terdapat dalam permainan tenis lapangan yaitu, *Slice*, *Twist*, dan *flat*, kebanyakan dari pemain tersebut menggunakan jenis servis *flat dan slice*. Hal tersebut dapat dilihat pada saat pemain melakukan latihan sore serta melakukan pertandingan antar anggota komunitas.

Dalam observasi tersebut penulis melihat bahwa servis *slice* yang dilakukan oleh pemain cenderung mendapatkan poin karena pukulan servis *slice* menghasilkan putaran bola yang sulit dikembalikan oleh lawan. Hal tersebut membuat penulis tertarik pada teknik servis *slice*. Setelah melakukan observasi, penulis melakukan tes dan pengukuran terhadap kemampuan servis *slice* pada komunitas tennis UNIMED.

Seperti halnya cabang olahraga lainnya, tenis lapangan juga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal, kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap peningkatan prestasi. Dalam permainan tenis lapangan, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlibat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan tenis lapangan adapun diantaranya yaitu kekuatan dan kelentukan.

Kekuatan dan kelentukan adalah dua elemen kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan-keterampilan gerakan pada saat melakukan teknik servis *slice*. Dalam hal ini kekuatan genggam merupakan salah satu bagian yang sangat penting pada saat melakukan servis *slice*. Jika genggam anda lemah, maka lawan anda akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan angka dalam setiap serangan. Sebaliknya jika pukulan yang dilakukan dengan genggam yang kuat maka kesempatan anda untuk mendapatkan *ace* menjadi lebih besar.

Selanjutnya dalam melakukan teknik servis *slice* kelentukan dibutuhkan untuk mendorong hasil servis yang lebih optimal. Kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Dengan demikian kelentukan sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain tenis lapangan. Jika kelentukan kurang bisa mengakibatkan kurangnya hentakan/dorongan, cedera dan tidak leluasa atau gesit pada saat melakukan servis. Kelentukan yang dapat memberikan dorongan lebih pada saat melakukan servis *slice* adalah kelentukan pinggang. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaannya ketika pinggang dilentingkan kebelakang dan dibawa ke posisi menghadap net untuk mengarahkan servis. Jadi seorang atlet yang memiliki kekuatan genggam dan kelentukan pinggang yang baik, akan mampu menghasilkan pukulan servis yang tepat dan mampu menempatkan bola ke daerah yang jauh dari jangkauan lawan.

Kemudian untuk mendapatkan kekuatan genggam dan kelentukan pinggang yang baik maka diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kedua

komponen tersebut. Salah satu cara untuk melatih kekuatan genggaman tangan atlet tenis lapangan adalah dengan melakukan metode latihan *hand grip*. dapat dilakukan bentuk latihan *Resistance Band* dan *Dumbbell*. Sedangkan untuk melatih kelentukan pinggang dapat dilakukan dengan metode latihan *back-up*.

Dari uraian diatas jelas bahwa pukulan servis *slice* sangat berkaitan dengan komponen kondisi fisik terutama kekuatan genggaman dan kelentukan pinggang. Kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan pukulan servis *slice* juga diduga karena kurangnya kondisi fisik pemain khususnya kekuatan genggaman dan kelentukan pinggang. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan atlet dalam melakukan pukulan servis *slice*. Untuk itulah penulis mengadakan penelitian mengenai sumbangan kekuatan genggaman dan kelentukan pinggang dengan judul. “Kontribusi Latihan *Hand Grip* dan Latihan *Back-Up* Terhadap Servis *Slice* Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan servis *slice* tenis lapangan?
2. Apakah latihan *hand grip* dapat meningkatkan servis *slice* tenis lapangan?
3. Apakah latihan *back-up* dapat meningkatkan servis *slice* tenis lapangan?
4. Apakah kedua latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap servis *slice* tenis lapangan?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dibatasi apakah terdapat kontribusi latihan *hand grip* dan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *hand grip* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *back-up* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *hand grip* dan latihan *back-up* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *hand grip* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *back-up* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020

3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *hand grip* dan latihan *back-up* terhadap servis *slice* atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED 2020

### 1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai masukan bagi pelatih tentang bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan servis *slice* dalam permainan tenis lapangan.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga tenis lapangan khususnya untuk meningkatkan kemampuan servis *slice* dalam permainan tenis lapangan.
3. Sebagai bahan masukan atlet tenis lapangan dalam melaksanakan latihan tenis lapangan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
4. Mengungkap satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam permainan tenis lapangan
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam permainan tenis lapangan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.