

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah menjadi kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik. Agung Sunarno (2016:81) mendefinisikan olahraga adalah segala kegiatan atau usaha mengembangkan, membina, dan meningkatkan kekuatan-kekuatan jasmaniah dan rohaniah pada setiap manusia. Sekarang olahraga berkembang tidak hanya untuk meraih prestasi. Banyak manfaat yang dirasakan oleh pelaku-pelaku olahraga secara langsung.

Menurut T C Mutohir, M Muhyi, A Fenanlampir (2002:29) olahraga juga turut mempengaruhi kesehatan mental para pelakunya, beberapa manfaat dari aktivitas fisik tersebut antara lain: (1) mengurangi stress, (2) memperbaiki kinerja otak, (3) mengurangi cemas dan depresi, (4) memperlancarkan *brain neurotransmitter*, (5) sebagai anti *aging*, (6) meningkatkan rasa bahagia dan rasa percaya diri. Banyak cabang olahraga yang dapat dilakukan baik hanya sekedar meningkatkan kebugaran sampai kepada peningkatan prestasi disuatu cabang olahraga, misalnya cabang olahraga tenis lapangan.

Tenis lapangan merupakan permainan yang menggunakan alat-alat seperti raket, net, bola tenis, dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat. Permainan tenis lapangan merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan

satu atau dua lawan dua, dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan bola tenis lapangan sebagai objek yang dipukul.

Beberapa teknik dasar dalam permainan tenis lapangan diantaranya adalah *serve*, *volley* dan *groundstroke*. Hal ini juga diungkapkan oleh Brown (2001) bahwa untuk dapat melakukan permainan tenis lapangan secara dasar, maka pemain paling tidak harus mengenal teknik dasar yaitu *groundstroke*, *volley* dan *service*.

Peran pendukung yang merupakan modal dasar sebagai seorang pemain, dalam hal ini pemain tenis lapangan adalah kemampuan teknik yang baik. Tanpa teknik yang baik seorang pemain tidak dapat melakukan kontrol permainan dengan baik. Seorang pemain harus mampu menguasai teknik pukulan dengan baik serta mampu meningkatkan secara berkesinambungan sehingga teknik pukulan dalam tenis lapangan dapat dikuasai dengan baik.

Bagi pemain pemula, salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *groundstroke*. Hal ini dikarenakan, *groundstroke* sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, sebab dalam melakukan permainan, *groundstroke* merupakan yang paling banyak dilakukan. Seperti yang dikemukakan oleh Palmizal A (2011:140) bahwa "rata-rata permainan melakukan *groundstroke* dalam permainan 53-45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan".

Komunitas tenis lapangan UNIMED yang terletak di Kampus Universitas Negeri Medan di jalan Williem Iskandar Pasar V, Medan. Merupakan salah satu tempat berlatih tenis lapangan yang ada di kota Medan dan telah ikut ambil dalam

kompetisi tenis lapangan yang ada di Sumatera Utara terkhusus dikota Medan. Komunitas tenis lapangan UNIMED dilatih oleh seorang pelatih yang bernama Hiras Valentinus Manurung yang telah berpengalaman dicabang olahraga tenis lapangan. Rata-rata, atlet binaan dikomunitas tenis lapangan UNIMED adalah atlet senior yang berusia 20 tahun, dengan masa latihan berkisar dua tahun lamanya.

Pada konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran kepada *groundstroke forehand drive*. Karena dibebberapa kali observasi pada saat atlet latihan, peneliti melihat latihan yang berikan pelatih kepada atlet untuk meningkatkan hasil pukulan *forehand drive* hanya dengan latihan *drill forehand drive*, dan peningkatan hasil pukulan cukup baik. Namun dari hasil pengamatan dan hasil wawancara kepada pelatih, secara umum atlet binaan yang ada dikomunitas tenis lapangan UNIMED mempunyai kemampuan *forehand drive* yang masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan oleh *power* otot lengan yang masih lemah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rota et all (2012) menunjukkan bahwa fisik sangat berpengaruh pada kecepatan *forehand drive* dalam tenis lapangan. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Hendro Kusworo (2012:707) cabang olahraga tenis lapangan mengandalkan kemampuan *eksplosif power* yaitu gerakan kuat maksimal dan bersifat mendadak.

Untuk lebih memperjelas dari hasil pengamatan dan wawancara kepada pelatih, peneliti melakukan tes pendahuluan kepada atlet binaan komunitas tenis lapangan UNIMED sebanyak 10 orang.

Dari hasil tes diatas terlihat bahwa kemampuan *forehand drive* atlet binaan yang ada dikomunitas tenis lapangan UNIMED masih kurang baik, dikarenakan dari hasil tes terlihat bahwa kemampuan rata-rata pukulan *forehand drive* para atlet hanya berkisar lima persen saja. Kemudian peneliti akan melakukan penelitian dengan cara memberikan bentuk latihan yang dapat mempengaruhi hasil pukulan *forehand drive* yang merupakan salah satu senjata yang dapat digunakan untuk memperoleh poin pada saat pertandingan. Adapun bentuk latihan yang diterapkan ialah latihan *medicine ball twist toss* dan latihan *Forearm Pronation Exercise*.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Twist Toss* dan *Forearm Pronation Exercise* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Komunitas Tenis Lapangan UNIMED Tahun 2020”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah ialah :

(1). Kurangnya kecepatan dan ketepatan pada saat *impact* raket terhadap bola yang datang, (2). Kurangnya *power* otot lengan atlet pada saat melakukan pukulan *forehand drive*, (3). Rendahnya hasil pukulan *forehand drive* atlet binaan komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2020.

1.3 Pembatasan Masalah

Begitu banyak faktor yang mempengaruhi kekuatan dan kecepatan bola pada pukulan *forehand drive*, akan tetapi peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yakni apakah ada pengaruh darilatihan *medicine ball twist toss* dan latihan

forearm pronation exercise terhadap kemampuan *forehand drive* didalam permainan tenis lapangan.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball twist toss* dan *forearm pronation exercise* terhadap kemampuan *forehand drive* komunitas tenis lapangan UNIMED?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah ingin melihat apakah ada pengaruh dari latihan *medicine ball twist toss* dan *forearm pronation exercise* terhadap kemampuan *forehand drive* didalam permainan tenis lapangan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

- a. Sebagai penambah ilmu pengetahuan bagi pelatih didalam melatih tenis lapangan
- b. Sebagai referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan
- c. Sebagai saran kepada para pelatih agar menggunakan latihan *medicine ball twist toss* dan *forearm pronation exercise* didalam peningkatan *power* otot lengan yang berpengaruh positif didalam peningkatan kemampuan *forehand drive*.