

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga membuat, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang buger tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis.

Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan salah satunya adalah olahraga tenis. Tenis adalah salah satu jenis olahraga populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak diselenggarakannya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang menyertakan tenis di dalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, sehingga muncul pelajaran-pelajaran mengenai olahraga tenis.

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan ke seberang jaring dengan ukuran

panjang lapangan 23,77 m dan lebar 10,97 m , serta di batasi net dengan tinggi 1,07 m pada bagian tepi dan 0,914 m pada bagian tengahnya. Untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet yang berisi angin dan terbungkus dengan bulu kempa. Nofiana (2013) berpendapat Olahraga yang banyak digemari masyarakat salah satunya adalah tenis lapangan tenis lapangan. Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket yang bertujuan memukul bola karet. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Arifianto (2019) berpendapat Permainan tenis ini terdiri dari dua jenis pertandingan yakni pertandingan tunggal (single) dan ganda (double). Dimana pertandingan ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri serta ganda campuran.

Olahraga tenis lapangan mempunyai ciri khas tersendiri. Menurut Soediharso (2001: 7) teknik pukulan dalam bermain tenis ada lima macam yaitu:

*groundstroke, service, volley, smash, lob.* Olahraga tenis lapangan mempunyai laju bola yang sangat cepat dan alat pukul yang menggunakan senar, sehingga olahraga ini kaya akan variasi permainan. Oleh karena itu, seorang atlet tenis lapangan harus memahami dengan benar mengenai kapan waktu yang tepat bagi

seorang atlet untuk memukul bola yang datang dari arah lawan. Seorang atlet harus memperhitungkan kecepatan dan mengetahui arah putaran bola serta memperhitungkan arah putarannya. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat. Keberhasilan dalam

permainan tenis untuk seorang atlet harus melewati sepuluh komponen fisik menurut Sajoto (1988:58), yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) *power*, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) ketepatan/*accuracy*, (10) reaksi.

*Groundstroke* merupakan teknik yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan, pukulan *groundstroke* juga menjadi salah satu senjata dalam memenangkan pertandingan. Dan pukulan ini sering dijadikan pukulan untuk menyerang. Bagi pemain pemula, salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *groundstroke*. Hal ini dikarenakan, *groundstroke* yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, sebab dalam melakukan permainan atau pertandingan *groundstroke* merupakan yang paling banyak dilakukan. seperti yang dikemukakan oleh Kriese (1988) bahwa “rata-rata pemain melakukan *groundstroke* dalam permainan 35 – 45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan”.

Menurut Irawadi (2016) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. Begitu juga dengan Brown (2007) mengatakan *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah memantul di lapangan”. Palmizal (2012) juga mengatakan bahwa *groundstroke* diartikan sebagai memukul bola setelah memantul dilantai atau lapangan. Irawadi (2016) menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *groundstroke* terbagi 2 yaitu: *forehand* dan *backhand*. *Forehand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih

dulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kanan dari yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kiri dari bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Dan *groundstroke backhand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri.

Komunitas Tenis Unimed adalah salah satu klub tenis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari. Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan *coaching clinic*. Pada saat melakukan *coaching clinic*, peneliti di berikan tugas melatih atlet dan membuat program latihan, di saat peneliti memberikan bentuk latihan dril menggunakan bola, peneliti mengamati *groundstroke* atlet di saat latihan. Dari hasil pengamatan peneliti melihat *groundstroke* atlet Komunitas Tenis Unimed rendah dan untuk

meyakinkan peneliti juga melakukan tes *groundstroke* yang diukur dengan menggunakan instrumen *Hewitt Tennis Achievement Test*. Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap atlet putra Komunitas Tenis Unimed yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *groundstroke* atlet putra Komunitas Tenis

Unimed, disimpulkan bahwa kemampuan *groundstroke* atlet putra Komunitas Tenis Unimed masih rendah berdasarkan normal skala penilaian *Hewitt Tennis Achievement Test* (Lampiran 1).

Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kemampuan *groundstroke* anggota Komunitas Tenis Unimed masih rendah sehingga perlu untuk dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat begitu pentingnya kemampuan *groundstroke* yang baik dalam bermain tenis.

Latihan *groundstroke* merupakan bentuk latihan yang memadukan ketepatan dan arah bola pada pemain tenis. Namun, masih ditemukan beberapa kesalahan sehingga pukulan hanya monoton dan tidak ada variasi pukulan. Padahal, variasi pukulan sangat penting dalam permainan tenis lapangan, karena dengan adanya variasi pukulan akan memudahkan pemain tenis dalam mengatur tempo serta arah bola.

Dalam penelitian ini peneliti melanjutkan penelitian yang telah diteliti oleh Jonathan C. Samosir Tahun 2019 dengan judul “Pengembangan Alat Latihan Sasaran Pukulan *Backhand* dan *Forehand* Tenis Lapangan”. Maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian ini dengan mengeksperimentalkan media sasaran untuk mengetahui pengaruh latihan dengan media sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*. Latihan *groundstroke* menggunakan media sasaran adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tenis lapangan dan juga dapat memperbaiki teknik pukulan serta berfungsi untuk memudahkan pemain mengarahkan bola.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Unimed masih rendah. Oleh karena itu, peneliti akan mencoba menyusun sebuah penelitian yang fokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas *groundstroke* melalui pemberian model latihan, judul

skripsi yang akan diangkat oleh penulis adalah “Pengaruh Latihan *Groundstroke* dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Komunitas Tenis Lapangan Unimed”.

### 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka masalah tersebut perlu untuk diidentifikasi sehingga memudahkan dalam membatasi dan merumuskan permasalahan. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi tenis lapangan perlu dilatih terutama teknik pukulan pada tenis.
2. Latihan untuk meningkatkan akurasi jarang dilakukan.
3. Kurangnya metode latihan yang diterapkan terhadap atlet Komunitas Tenis Lapangan Unimed.
4. Minimnya pemakaian alat bantu untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke*.

### 1.3. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak terlalu meluas dan peneliti agar menjadi lebih fokus, maka peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh latihan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Lapangan Unimed.

### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penulisan ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “ Apakah ada pengaruh latihan *groundstroke* dengan

menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Lapangan Unimed 2020?”

### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Lapangan Unimed 2020.

### 1.6. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis tentang pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Lapangan Unimed.

#### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih, dapat mengetahui serta mengevaluasi tingkat kemampuan *groundstroke*.

b. Bagi atlet, dapat lebih yakin dalam menghadapi pertandingan karena sudah diberikan materi latihan tentang pentingnya media sasaran terhadap akurasi *groundstroke*.