

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang memberikan efek kegembiraan bagi yang melakukannya. Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai kemampuan tubuh, seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga diantaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadi bugar karena metabolisme dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar, meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif.

Kegiatan olahraga bermacam-macam bentuknya yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu/tim, menjadikan olahraga sebagai salah satu kebutuhan dan sarana yang dapat menghubungkan masyarakat Indonesia dengan negara-negara lain yang ada di penjuru dunia. *Tennis* adalah salah satu jenis olahraga populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Berkembangnya *tennis* disebabkan karena *tennis* merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. *Tennis* telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak diselenggarakannya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang menyertakan *tennis* di dalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, sehingga muncul pelajaran-pelajaran mengenai olahraga *tennis*.

Tennis 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.

Volley adalah suatu cara memukul sebelum bola mantul dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net Lardner,R (2013: 51). Pukulan tembakan sebelum bola jatuh memantul dilapangan Anda. Walaupun biasanya digunakan untuk memukul bola yang jatuh di daerah *forecourt*, juga bisa digunakan di semua bagian lapangan. Menguasai pukulan *volley* hanya memerlukan sedikit dasar-dasar, tetapi setiap pemain hanya memiliki sedikit waktu untuk bersiap-siap dan memukul. Dengan mengambil posisi dengan net, bukan di *baseline*, maka permainan akan berlangsung cepat.

Mengingat pentingnya teknik pukulan *volley* bagi para pemain yang ingin menjadi tangguh dalam pertandingan, pukulan ini dapat meningkatkan susunan jumlah senjata pukulan maupun cara menerapkan taktik permainan untuk memenangkan suatu pertandingan, jika dilakukan dengan baik akan mempercepat perolehan angka dalam permainan yang panjang. Pada umumnya pukulan *volley* sering dilakukan pada permainan pendek.

Oleh karena itu, seorang atlet *Tennis* 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 *tennis* 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) kordinasi,(8) kelincahan,(9) ketepatan/*accuracy*, (10) reaksi.

Volley merupakan teknik memukul sebelum bola mental di lapangan, pada umumnya terjadi di wilayah net. Dalam pertandingan internasional dewasa ini *volley* sama penting nya dengan *groundstroke*. Dalam permainan ganda, *volley* bahkan di anggap lebih penting. *Volley* memang lebih sulit dari pada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta reaksi yang lebih cepat.

Sebagian pemain *tennis* menganggap pukulan *volley* sulit dilakukan, sehingga para pemain enggan melakukannya. Pukulan *volley* memang lebih sulit dari pada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta refleks yang lebih cepat. Pukulan *volley* dipergunakan untuk mempercepat permainan dengan cara menekan lawan dengan posisi didekat net dan berusaha mempersempit ruang gerak dan sasaran pemain lawan. Pukulan *volley* sering disebut juga sebagai *finishing shot* dengan tujuan harus melewati sepuluh komponen fisik menurut Sajoto (1988: 58), yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) *power*,(4) kecepatan,(5) kelentukan,(6) keseimbangan,(7) kordinasi,(8) kelincahan,(9) ketepatan/*accuracy*, (10) reaksi.

Volley merupakan teknik memukul sebelum bola mental di lapangan, pada umumnya terjadi di wilayah net. Dalam pertandingan internasional dewasa ini *volley* sama penting nya dengan *groundstroke*. Dalam permainan ganda, *volley*

bahkan di anggap lebih penting. *Volley* memang lebih sulit dari pada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta reaksi yang lebih cepat.

Sebagian pemain *tennis* menganggap pukulan *volley* sulit dilakukan, sehingga para pemain enggan melakukannya. Pukulan *volley* memang lebih sulit dari pada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta refleks yang lebih cepat. Pukulan *volley* dipergunakan untuk mempercepat permainan dengan cara menekan lawan dengan posisi didekat net dan berusaha mempersempit ruang gerak dan sasaran pemain lawan. Pukulan *volley* sering disebut juga sebagai *finishing shot* dengan tujuan mengakhiri *rally* dan memenangkan poin dalam setiap *rally* pukulan, jenis permainan ini biasanya di gunakan oleh pemain dunia.

Seperti cabang olahraga khususnya olahraga *tennis* jenis pukulan *volley* perlu adanya penguasaan teknik yang benar. Dalam permainan tenis teknik dasar permainan *tennis* perlu diketahui, digemari dipelajari dan di praktekan dengan benar. Penguasaan teknik dasar adalah untuk pemantapan dan pengembangan pukulan selanjutnya. Tujuan lain adalah untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam memukul bola, jadi jelas bahwa penguasaan teknik dalam cabang olahraga *tennis* itu sangat penting dan harus dikuasai dalam usaha untuk mencapai prestasi.

Usaha untuk mengembangkan permainan *tennis* diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik, dalam permainan tenis menurut Yudoprasetio jilid I (1981:43) dikenal ada beberapa macam jenis pukulan yaitu : forehand, backhand, serve, *volley*, smash, dropshot dan lob. Dari ketujuh pukulan tersebut diatas, terdapat empat jenis pukulan dasar yang menurut Schraff (1981:24) menyatakan

bahwa “kegembiraan bermain tenis tergantung langsung pada usaha anda untuk mempelajari empat jenis pukulan dasar yaitu : serve, forehand drive, backhand drive dan volley”. Salah satu dari keempat jenis pukulan dasar tersebut diatas yaitu pukulan *volley* sangatlah penting untuk dikuasai.

Komunitas *tennis* Unimed adalah salah satu klub *tennis* di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain *tennis*. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari.

Dari hasil pengamatan peneliti, Saat melakukan pengamatan pada komunitas *tennis* unimed, mereka lebih mahir menggunakan *goundstroke* ketimbang pukulan *volley*. Kemudian ketika saat berlatih terlihat saat melakukan pukulan *volley* banyak yang melakukan kesalahan ada yang bolanya out ada yang bolanya tidak lewat net ada juga perkenaan bola tidak pas, dan model latihan yang di gunakan kurang variatif dan terkesan monoton. Didalam observasi tersebut peneliti juga melakukan test *volley*. Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap anggota komunitas *tennis* Unimed yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *volley* disimpulkan bahwa dari 80 point maksimal hanya satu orang yang memperoleh 20 point di atas atau kemampuan *volley* tersebut di atas 50% dari 11 orang sedangkan yang lainnya berada di bawah 50% (data lampiran 1). Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kemampuan *volley* anggota komunitas *tennis* Unimed masih rendah sehingga perlu untuk dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat begitu pentingnya

kemampuan *volley* yang baik dalam bermain *tennis*. Hal ini mengundang peneliti untuk memberikan sebuah variasi latihan *volley* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *volley*, yang merupakan bentuk variasi latihan yang di ciptakan oleh Abdul Alim (2019). Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *volley* atlet *tennis* lapangan, maka diperlukan metode variasi latihan *volley*. Dari hasil pengamatan penulis memunculkan suatu gagasan bahwa latihan *volley* sebaiknya diberikan variasi latihan *volley* terhadap kemampuan pukulan *volley* agar atlet tidak jenuh dan merasa kesulitan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *volley* dan mampu mengontrol bola dengan baik.

Dari uraian diatas untuk mengetahui efektifitas dari model variasi latihan *volley*, maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul Pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan pukulan *volley* pada atlet putra komunitas *tennis* unimed 2021.

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. Kurangnya semangat petenis club komunitas tennis unimed dalam melakukan latihan.
2. Masih ada petenis komunitas tennis unimed yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar yang diajarkan Termasuk dalam pukulan *volley*.

3. Variasi latihan yang diterapkan dalam melatih masih kurang variatif .

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak terlalu meluas dan peneliti agar menjadi lebih fokus, maka peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh latihan variasi latihan terhadap kemampuan *volley* Komunitas *Tennis Lapangan Unimed* 2021.

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 terdapat pengaruh latihan *volley* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *volley* Komunitas *Tennis Lapangan Unimed* 2021?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *volley* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *volley* Komunitas *Tennis Lapangan Unimed* 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis tentang pengaruh latihan *volley* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *volley* Komunitas *Tennis Lapangan Unimed* 2021.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui serta mengevaluasi tingkat kemampuan *volley*.
- b. Meningkatkan bekal pengetahuan bagi peneliti, apabila kelak peneliti

menjadi seorang pelatih atau sebagai tenaga ahli dibidang olahraga tenis.

- c. Bagi atlet, dapat lebih yakin dalam menghadapi pertandingan karena sudah diberikan materi latihan tentang pentingnya *volley*.

