

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang memberikan efek kesehatan fisik dan batin. Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai kemampuan tubuh, seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga diantaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadi tubuh bugar karena metabolisme dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar, meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif kembali. Olahraga tidak mengenal batasan umur selagi kegiatan olahraga dilakukan secara rutin dan teratur agar mendapatkan hasil yang bagus. Aktivitas olahraga memiliki berbagai macam model yang dapat dilakukan baik secara individu ataupun kelompok/tim, yang menjadikan olahraga menjadi salah satu kebutuhan dan sarana yang dapat menghubungkan antar masyarakat Indonesia dengan negara-negara lain yang ada di seluruh dunia. Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain. Melawan orang lain yang dimaksud adalah berhubungan dengan orang lain yang belum pernah kita temui sebelumnya, sehingga dengan adanya pertemuan atau hubungan dengan orang lain dapat menjadikan pengalaman dan ilmu baru yang dapat berguna untuk mengembangkan kemampuan diri (Malo & Nurhidayat, 2021).

Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat adalah tenis lapangan. Tenis adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia yang membutuhkan kemampuan dasar tertentu, seperti kekuatan kecepatan, daya tahan, dan keterampilan. Saat ini, bahwa kebutuhan akan aktivitas fisik sangat penting,

banyak orang menganggap tenis sebagai media yang sangat baik untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia. Ini juga merupakan cara yang bagus untuk bertemu orang baru dalam lingkungan sosial yang menyenangkan, tetapi juga merupakan olahraga yang dapat dimainkan seumur hidup, terlepas dari usia seseorang (Jatra et al., 2022)

Tenis lapangan adalah olahraga di mana dua atau empat pemain bermain melawan satu sama lain dengan jaring dan raket di lapangan tenis, memukul bola membutuhkan kekuatan dan akurasi bola yang terampil di lapangan kosong yang tujuannya untuk mempersulit lawan untuk mengembalikan bola. Di Indonesia tenis lapangan berkembang dengan pesat dan telah masuk ke berbagai tingkatan daerah antara lain provinsi, kabupaten kota bahkan sampai ke kecamatan. ITF (*International Tennis Federation*) sebagai badan tenis dunia dalam buku *Rules of Tennis* 2015 membagi dua kelompok umur yaitu junior dan senior, ITF sudah menghilangkan istilah Veteran karena istilah veteran lebih cenderung kepada pahlawan perang atau dengan kata lain sudah pensiun dari aktivitas yang di lakukan semula karena usia tidak produktif lagi, dengan demikian usia kategori lansia dan manula dalam permainan tenis lapangan dapat di sebut sebagai pemain senior (Shintya et al., 2024).

Permainan tenis lapangan ada tiga gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang petenis, yaitu: “Memegang raket, *Backhand*, *backhand* dan *service*” (Sawali, 2018). Didalam aktifitas jasmani selalu melibatkan unsur gerak, dimana semua pelatih dan guru pendidikan jasmani disangkutpautkan pada suatu saat dengan analisis gerakan dan beberapa penerapan biomekanika (Yevtuch et al., 2021). Ada kalanya titik perhatian (fokus) adalah pada pengawasan penampilan

yang baik untuk menentukan apa yang membuat hal itu jadi baik. Lebih sering seorang pelatih atau guru memperhatikan pada pelaksanaan gerak yang salah, maka dengan demikian kegagalan-kegagalan/kesalahan-kesalahan mungkin kecil terjadi karena langsung dikoreksi. Prinsip-prinsip biomekanika dapat diterapkan pada masalah-masalah olahraga sehingga dapat membantu mengurangi/ mempelajari kesalahan- kesalahan gerakan manusia pada olahraga tersebut, khususnya tenis lapangan. Dalam permainan tenis lapangan memahami kinesiology penting untuk dapat memeriksa analisis anatomi gerak, karena otot yang terlibat tidak sepenuhnya tampak (Nurkadri et al., 2022)

Pukulan *backhand* merupakan jenis pukulan yang cukup sulit. Tidak setiap pemain mampu melakukan pukulan *backhand* dengan baik, apalagi bagi pemain pemula. Upaya meningkatkan kemampuan *backhand drive* harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dalam permainan tenis lapangan yang sangat penting yaitu ketepatan terlebih dahulu baru kecepatan bola (Hartini et al., 2014). Dari semua pukulan tenis, pukulan *backhand* adalah yang paling sulit. Karena pukulan ini akan melakukan banyak pukulan *backhand* dan karena itu bisa menjadi senjata rahasia yang sangat berguna. *backhand* adalah pukulan paling dasar kedua dalam tenis. *backhand* adalah ayunan yang mengayunkan sisi tubuh yang lain ke depan atau menggunakan bagian belakang raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi. Dalam permainan tenis lapangan sedikit setengahnya dari seluruh pukulan adalah pukulan *backhand* (Nur Ardiansyah & nurhidayat, 2021) Saat ini terdapat dua pukulan *backhand* yang populer digunakan, yaitu: *backhand* menggunakan satu tangan dan *backhand* menggunakan dua tangan.

Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan. Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai backhand satu tangan. Pertama, anda memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan voli dari *grip* satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki *backhand* satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki backhand dua tangan. *Backhand* dua tangan memiliki keuntungan dari *grip* ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan 2 bahu. Namun saat ini pukulan *backhand* dua tangan lebih banyak dipakai oleh pemain pro karena efektivitasnya. Dari beberapa pendapat di atas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa *backhand drive* merupakan pukulan yang juga harus dilatih dengan baik. Karena jika *backhand drive* lemah, maka lawan akan terus-menerus mengarahkan pukulan kearah tersebut, sehingga lama kelamaan akan kelelahan dan akhirnya kalah (Prastawa et al., 2022). Menurut Hariadi (2007:57) ada beberapa macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan teknik seperti latihan *highes rally* dan latihan *cross court*.

Hasil pengamatan penulis pada saat atlet komunitas tenis lapangan Unimed melakukan *groundstroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa kemampuan *backhand drive* mereka masih rendah. Hal tersebut terlihat dari pukulan *rally* pada sisi kiri dan kanan lapangan beberapa atlet masih lemah dan sering ketinggalan dalam mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul bola.

Lebih jelas hal tersebut terlihat dari test pendahuluan kemampuan *backhand*.

Setelah dilakukannya tes pendahuluan yaitu tes kemampuan *backhand* pada tanggal 6 juni 2023 terhadap 10 orang atlet komunitas tenis lapangan Unimed disesuaikan dengan norma tes *backhand*, menunjukkan hasil yang belum baik. Dapat diketahui bahwa 2 orang atlet kategori cukup dan 7 orang atlet kategori kurang dan 1 orang lainnya di kategorikan kurang sekali, dengan total Poin tertinggi yaitu 21 poin dan poin paling rendah yaitu 3 poin. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka dibutuhkan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* pada atlet. Terdapat beberapa metode latihan yang sering digunakan dalam melatih pukulan *backhand*, metode *highes rally* dan *cross court* merupakan metode yang dapat digunakan untuk melatih *backhand* pada atlet.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Highes Rally* dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed 2024”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *Backhand* Pada Komunitas Tenis UNIMED.

1. Kemampuan *backhand* pada atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2024 masih tergolong rendah.
2. Kurangnya Kemampuan Latihan *backhand drive* pada atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2024.

3. Hasil tes observasi berdasarkan *Hewitt Tennis Achievement Test* termasuk dalam kategori kurang.
4. Rendahnya minat atlet dalam melakukan metode latihan *backhand*.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah di atas, peneliti memberikan batasan masalah agar masalah yang diteliti lebih terfokus dan terarah dalam mencapai tujuan penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini berfokus kepada Pengaruh Latihan *Highes Rally* Dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang telah dijelaskandiatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Pengaruh Latihan *Highes Rally* dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Highes Rally* Dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan

bermanfaat kepada berbagai pihak, antara lain yaitu:

1. Bagi para pelatih tenis lapangan dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki variasi Latihan oleh karena itu perlu secara spesifik dalam menyusun jadwal dan pelaksanaan program Latihan.
2. Memberikan informasi ada tidaknya Pengaruh Latihan *Highes Rally* Dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed Tahun 2024
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi Atlet, Pelatih, Pembina serta pemerhati Olahraga.
4. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam cabang Olahraga Tenis Lapangan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.

