

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tenis dahulu adalah permainan yang biasanya hanya dimainkan oleh para bangsawan, dan anggota kelompok eksekutif, namun sekarang masyarakat dari seluruh kelas sosial-ekonomi bermain tenis. Kini pemain-Petenis kelas dunia seringkali telah menjadi pemain profesional di usia remaja. Tenis terbuka dimana pemain profesional bersaing dengan pemain amatir dimulai pada tahun 60-an. Televisi juga turut mempengaruhi perubahan permainan tenis. Banyaknya pemain dan bertambahnya turnamen-turnamen tenis yang muncul dilayar televisi. Kini turnamen-turnamen utama seperti *Wimbledon* (dipertandingkan di Inggris) dan Amerika Serikat Terbuka, sekarang menarik minat jutaan penonton di seluruh dunia.

Dalam olahraga tenis lapangan olahraga prestasi telah memiliki sistem kompetisi yang ketat dimana banyak pertandingan yang harus diikuti oleh setiap pemain tenis sesuai dengan level atau kemampuan yang dimilikinya (Siahaan, 2019). Teknik dasar merupakan rangkaian-rangkaian gerakan dalam suatu cabang olahraga dalam memainkan olahraga tersebut. Pada cabang olahraga tenis lapangan, teknik-teknik dasar adalah fondasi awal saat kita bermain. Ada beberapa teknik-teknik dasar, yaitu: (1) teknik dasar memegang raket, (2) teknik dasar *forehand drive*, (3) teknik dasar *backhand drive*, (4) teknik dasar *service*, (5) teknik dasar *volley* (Sianipar & Daulay, 2018).

Tennis adalah salah satu olahraga yang sudah populer dengan peminat yang luarbiasa, pada perkembangannya setiap pertandingan sangat sulit untuk

diprediksi dan mempunyai potensi yang dramatis Demetris Spanias and William J(Siahaan, 2019). Komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan yakni mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan, dan teknik bermain, latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding (Nurkadri et al., 2022).

Tenis seperti halnya jenis olahraga lain mencakup aspek-aspek teknis tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih – lebih bagi pemain professional, pemain dituntut menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Permainan akan berlangsung dengan baik jika pemain tersebut sudah menguasai teknik-teknik dasar tersebut.

Menurut (Dr. Yasriuddin & Dr. Wahyudin, 2017) Teknik-teknik dasar ini adalah fondasi yang dapat dijadikan kekuatan untuk melangkah ke pemain profesional ataupun top. Seorang pemain tidak akan dapat meningkatkan permainannya bila tidak didukung dengan penguasaan teknik-teknik dasar yang baik. Menurut Lukas Loman, ada tiga (3) teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain “*Good Tennis*”, yaitu: (1). *Ball concentration and ball feeling* atau konsentrasi pada bola dan daya perasaan untuk bola.(2) *Footwork and body movement*, yaitu cara mengatur serta menggerakkan kaki dan badan.(3) *Racket control* atau menguasai raket, yakni mahir mengayunkan raket untuk memukul bola dengan cara, arah dan kecepatan yang tepat. Dalam belajar dan melakukan mengajar pukulan *drive* hendaknya sudah dapat memegang raket dengan cara yang tepat dan dapat mengayunkan raket itu dengan mulus dan tepat. Menurut (Rive &

Williams, 2012) *forehand* telah menjadi senjata pilihan sebagian besar pemain tenis saat ini. *Forehand* akan menjadi suatu pukulan penekanan yang kuat, yakni memaksa lawan mundur. Diantara beberapa pukulan dalam permainan tenis lapangan *forehand drive* merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis lapangan. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui data hasil analisis pertandingan berikut:

Tabel 1. 1 Statistik Pukulan dalam Pertandingan

<i>Stroke</i>	N	%
<i>Service (Ace included)</i>	141	25,6%
<i>Forehand Stroke</i>	86	37,8%
<i>Backhand Stroke</i>	47	28,5 %
<i>Backhand Volley</i>	21	3,05%
<i>Forehand Volley</i>	6	2,64

Sumber: *Turkish Journal of Sport and Exercise*(Cam et al., 2013)

Berdasarkan tabel yang di atas dengan keseluruhan 513 pukulan, terdapat pukulan *forehand* 86 (37,8%) dan pukulan *backhand* 47 (28,5%) dan pukulan *Service* 25,6% yang dimana dalam ssebuag pertandingan ataupun permainan dapat di simpulkan bahwa pukulan yang paling sering di gunakan untuk mendapatkan point ialah pukulan *forehand*. Yang dimana pukulan ini dapat dijadikan senjata dan untuk mengatur permainan. Oleh karena itu sangat penting untuk melatih pukulan *forehand* untuk menghasilkan kualitas pukulan yang baik dan poin dalam permainan tenis lapangan.

Forehand drive merupakan pukulan sangat mudah dipelajari, namun dalam penguasaannya tetap harus melalui latihan (Arifin et al., 2012). Kemampuan

melakukan *forehand drive* merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap pemain tenis. Untuk meningkatkan kemampuan melakukan *forehand drive* hanya dapat diperoleh melalui proses latihan.(Sianipar & Daulay, 2018).

Latihan *forehand* dengan *reinforcing fundamentals* yaitu *forehand crosscourt*, *down the line groundstrokes*, *figure eight groundstrokes*, *three ball groundstrokes*, *water drill*, dan *forehand volleys crosscourt*. Metode latihan *forehand* dengan *court movement and conditioning* yaitu *touch drill*, *ten on the baseline*, *one ball drill*, *kamikaze*, *over and out*, *groundstroke rhythm drill*, *passing shot drill*, *forehand only*, dan *windshield wiper*, *Forehand drive* dapat dilatih dengan berbagai macam metode tersebut. Metode latihan *forehand drive Medicine Ball* dan Metode latihan *forehand drive Resistance Band Drills* merupakan metode yang dapat digunakan yaitu meningkatkan *power* otot lengan dan kecepatan dalam melakukan pukulan dengan baik dan tentunya akan sangat berguna untuk kemampuan *forehand drive*.

Peneliti melakukan observasi pada tanggal bulan Februari tahun 2024 pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED yang terletak di kampus Universitas Negeri Medan berlokasi di Jl. Willem Iskandar, Pasar V Medan. Komunitas Tenis Lapangan UNIMED berperan sebagai tempat pembinaan bakat tenis lapangan terlebih untuk mahasiswa Universitas Negeri Medan yang didominasi oleh mahasiswa spesialisasi tenis lapangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Komunitas ini dilatih oleh Bapak David Siahaan S.Pd, M.Pd yang sudah memiliki sertifikat level 1 ITF.

Berdasarkan hasil dari beberapa kali peneliti melakukan pengamatan pada

saat atlet latihan, peneliti melihat atlet belum menguasai sepenuhnya teknik pukulan khususnya *forehand* yang ditandai pada saat melakukan pukulan *forehand* cenderung pukulan dilakukan kurang efisien seperti saat melakukan drill maupun game, masih ada hambatan pada atlet yang kurang adanya power dalam pukulan *forehand drive* dan akurasi penempatan posisi yang kurang cepat pada saat datangnya bola, sehingga pada saat bola datang sulit untuk dijangkau oleh atlet, serta mengenai *Net* dan maupun dapat dikembalikan dengan mudah oleh lawan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot lengan seorang atlet serta kurangnya peningkatan latihan kecepatan saat melakukan *forehand drive*. Disini peneliti melihat bahwa saat melakukan *forehand drive* masih belum sempurna dilakukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet.

Untuk melihat lebih jelas hasil pengamatan selama observasi, peneliti melakukan tes pendahuluan sebagai landasan atas hasil observasi. Tes yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand drive* adalah *Hewitt Tennis Achievement Test*, rata-rata hasil tes kemampuan *forehand drive* atlet dapat dilihat dari Lampiran Pada Tabel 1.

Atas dasar tes kemampuan *forehand drive* atlet putra Komunitas Tennis Lapangan UNIMED yang masih dalam kategori cukup, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan memberikan bentuk latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*. Adapun bentuk latihan yang akan diberikan yaitu *Medicine Ball* dan *Resistance Band Drills*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band Drills* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan Tahun 2024”.

1.2. Identifikasi Masalah

Setelah melakukan pengamatan pada Atlet Komunitas Tenis Lapangan Unimed Tahun 2024 oleh peneliti, didapatkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterlambatan atlet dalam pergerakan menjemput bola yang belum efisien pada saat melakukan *forehand drive*
2. Kurangnya power pada saat melakukan *forehand drive*.
3. Kurangnya latihan untuk meningkatkan efisiensi power dan kecepatan pada saat melakukan *forehand drive*.

1.3. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya cakupan permasalahan pada latar belakang masalah dan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive*, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh dari latihan *medicine ball* dan *resistance band drills* terhadap kemampuan *forehand drive* Komunitas Tenis Lapangan UNIMED

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicineball* dan *resistance band drills* terhadap kemampuan *forehand drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan tahun 2024 ?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band drills* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* Komunitas Tennis Lapangan Universitas Negeri Medan tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini kiranya atlet dapat mengetahui memanfaatkan dari program latihan *medicine ball* dan *resistance band drills*

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang informasi terhadap pelatih sebagai acuan untuk memberikan program latihan khususnya untuk kemampuan *forehand drive*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sumber pelajaran dan pengetahuan untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya, serta peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band drill* terhadap kemampuan *forehand drive*.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat menjadikan salah satu pembelajaran dan informasi untuk melakukan penelitian, dan dapat menjadi rujukan dan sumber referensi bagi mahasiswa.