

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap cabang olahraga yang sifatnya kompetitif tentu mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal bagi mereka yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok atau tim. Itu artinya prestasi dalam cabang olahraga adalah suatu tujuan akhir yang harus dicapai suatu kegiatan olahraga prestasi. Untuk mencapai hal tersebut salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan adanya upaya pembinaan dan salah satunya melalui penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Menurut Hariadi (2007:1) bahwa :

“Olahraga permainan tenis lapangan adalah suatu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan dari segala tingkat usia. Sesungguhnya belajar bermain tenis secara *relative* tidak terlalu sulit, karena kalau kita belajar dengan metode yang tepat maka dalam waktu singkat teknik dasar pukulan tersebut dapat dikuasai”.

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang sangat menarik dan mudah untuk dipelajari sehingga mulai dari anak – anak hingga orang dewasa bisa memainkannya. Olahraga tenis lapangan sudah memasyarakat terbukti dengan semakin bertambahnya *club – club* tenis di Instansi pemerintah maupun swasta, Universitas, sekolah dan lain sebagainya. Adapun bukti lain dalam tenis lapangan adalah semakin banyaknya kejuaraan – kejuaraan tenis baik tingkat daerah, nasional dan internasional, yang sudah menjadi kalender setiap tahunnya. Organisasi yang menangani tenis di tingkat dunia adalah *internasional tennis*

federation (ITF), sedangkan di Indonesia organisasi yang menanganinya adalah Persatuan *Lawn* Tennis Indonesia (PELTI).

Salah satu aspek yang perlu dibina untuk mencapai prestasi yang baik adalah dengan membina kondisi fisik. Sajoto (1988:57) menyatakan bahwa “Salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan berolahraga”. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan atlet yang berprestasi tinggi faktor yang perlu diperhatikan dan harus dibina adalah faktor kondisi fisik. Dengan memiliki kemampuan kondisi fisik maka diharapkan usaha yang dilakukan untuk mencapai prestasi olahraga dapat dicapai.

Salah satu faktor yang paling penting dalam tenis lapangan ini adalah kondisi fisik yang baik dan kemampuan *service*, Agar dapat memulai pertandingan yang dilakukan. Apabila petenis tidak mempunyai kemampuan melakukan *service* yang baik maka petenis akan kesulitan untuk memulai pertandingan atau *service* yang dilakukan terlalu mudah untuk di kembalikan oleh lawan.

Olahraga tenis lapangan juga harus membutuhkan kondisi fisik yang terlatih, karena dalam permainan ini seorang pemain harus bisa bergerak cepat ke setiap sudut lapangan untuk mengembalikan bola pada lawan. Selain kondisi fisik, keterampilan teknik dasar juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari dasar permainan itu sendiri. Kemampuan teknik tersebut menurut Hariadi (1997 :

33) adalah “*forehand drive, backhand drive, smash, service, volley, lob, half volley* dan sebagainya”.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga tenis lapangan di perlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang baik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Seperti kata Sajoto (1988:57) bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, Bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolakan awalan olahraga prestasi”. Menurut Harsono (1988:153) bahwa “Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik”.

Sekolah Tenis *Progress* Unimed adalah salah satu *club* tenis yang ada di Medan, dan merupakan wadah bagi masyarakat mulai dari anak – anak hingga orang dewasa, untuk menyalurkan kesenangan ataupun mengembangkan bakat sehingga bisa berprestasi. Sekolah Tenis *Progress* Unimed yang berdiri sejak November 2006 sudah dapat menghasilkan *atlet* yang berprestasi di tingkat Propinsi. Tetapi, sejak pada tahun 2010 kurangnya prestasi yang di gapai oleh atlet di sekolah Tenis *Progress* Unimed. Setelah peneliti mengamati ternyata hal tersebut disebabkan program latihan yang dijalani oleh *atlet* di sekolah Tenis *Progress* tersebut yang kurang maksimal dalam pelaksanaannya.

Timbul pertanyaan dalam diri penulis antara lain: “Apa yang sebenarnya terjadi pada atlet tenis lapangan disekolah Tenis *Progress* Unimed?”. “Mengapa sewaktu bertanding, apabila melakukan *service* mudah untuk dikembalikan oleh

lawan?”. Mengapa dalam setiap *service* bola yang bergulir mudah untuk dikembalikan dan poin dapat direbut oleh lawan?”. Dari pengalaman tersebut timbul suatu pemikiran mengapa hal itu dapat terjadi, apa faktor kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik dalam melakukan *service* tersebut.

Kemudian penulis mencoba mencari jawaban permasalahan tersebut, untuk itu penulis berusaha bertemu langsung dengan pelatih tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed tersebut, dan melakukan wawancara singkat pada tanggal 2 Agustus 2011 dari pukul 16.30-16.50 wib (disela-sela waktu istirahat) sebagai nara sumber pelatih tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed yaitu: “Bapak Bahtiar Hasibuan, S.Pd, M.Ed”. Hasil konsultasi yang menyatakan bahwa kecepatan pukulan *service* atlet putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed masih lambat dan sangat mudah untuk diantisipasi oleh lawan. Hal ini disebabkan kurangnya *power* otot lengan pada atlet putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress* Unimed pada saat melakukan pukulan *service*. Karena pukulan *service* sangat membutuhkan kekuatan dan kecepatan.

Akhirnya penulis termotivasi untuk melakukan penelitian di sekolah Tenis *Progress* Unimed, untuk mengetahui faktor apa saja yang mendukung dalam pelaksanaan pukulan *service*. Penulis melihat kemampuan pukulan *service* sudah benar namun *power* otot lengan dan kecepatan pukulan perlu ditingkatkan, karena dalam permainan tenis sangat dituntut untuk bisa melakukan pukulan *service* dengan tenaga dan kecepatan yang maksimal supaya lawan sulit untuk mengantisipasi *service* yang dilakukan.

Dari hasil tes dan pengukuran kemampuan *power* otot lengan siswa putra di sekolah Tenis *Progress Unimed* yang ada pada lampiran 2 , masih kurang sekali jika dibandingkan dengan norma acuan *power* otot lengan. Sedangkan dari hasil tes dan pengukuran kemampuan *service* dapat disimpulkan bahwa kemampuan *service* siswa putra di sekolah Tenis *Progress Unimed* masih belum baik jika dibandingkan dengan norma acuan kemampuan *service* untuk *beginning* tenis. Maka untuk itu perlu diberikan latihan yang mampu untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *service*.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot lengan diantaranya adalah *plyometrics*. A Chu (2000 : 8) bahwa “*Plyometrics* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat”.

Hal yang paling sering diabaikan *club – club* tenis adalah kurangnya program latihan yang terencana dan turukur sesuai dengan prinsip – prinsip latihan. Hal tersebut akan menyebabkan perkembangan kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik siswa akan berkembang sangat lambat sehingga akan menyebabkan kerugian yang lebih besar. Karena begitu banyaknya permasalahan dan kendala dijumpai dalam olahraga tenis lapangan dan jarang dilakukan penelitian tentang kemampuan kondisi fisik. Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan *plyometrics* yang ada, dalam penelitian ini penulis memilih bentuk latihan yang digunakan adalah *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops*. Karena kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan *power* otot lengan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap *power* otot lengan dan hasil *service* pada siswa putra tenis lapangan di sekolah Tenis *Progress Unimed*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan hasil pukulan *service* dalam permainan tenis lapangan?. Apakah latihan *Wheelbarrow* dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan?. Apakah latihan *Stall Bars Hops* dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan?. Apakah latihan *Wheelbarrow* dapat meningkatkan hasil *service* dalam permainan tenis lapangan?. Dari latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops*, manakah yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan?. Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* dalam permainan tenis lapangan?.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi interpretasi yang salah dan sebagai pembatasan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah yang akan dicapai untuk mendapatkan informasi atau data yang manakah lebih besar pengaruhnya dari latihan *Wheelbarrow* dengan *Stall*

Bars Hops terhadap *power* otot lengan dan hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013?

6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*.
2. Pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*.
4. Pengaruh yang signifikan dari latihan *Wheelbarrow* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*.
5. Pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed Tahun 2013*.

6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Wheelbarrow* dan *Stall Bars Hops* terhadap hasil *service* pada permainan tenis lapangan siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress* Unimed Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian akan bermanfaat bagi pelatih dan pembinaan serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi khususnya pada cabang tenis lapangan bagi pelatih yang ada di sekolah Tenis *Progress* Unimed.
2. Bagi atlet yang meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *service* dalam olahraga tenis lapangan.
3. Memberikan masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *service*.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.