

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan lagi dari yang namanya olahraga. Baik itu sebagai sarana untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat maupun sebagai arena untuk meraih prestasi ketingkat profesional baik itu menjadi atlet, pelatih ataupun wasit. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan digemari di semua lapisan masyarakat. Tujuan dalam bermain tenis adalah mencari poin sebanyak – banyaknya dari lawan dengan memukul bola dengan menggunakan raket sehingga bisa memenangkan pertandingan. Selain itu tenis juga menjadi sarana menyalurkan *hobby* dan kesenangan sehingga bisa menghilangkan *stress*.

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* Tenis Indonesia (PELTI).

Olaharaga tenis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang terlatih, karena dalam permainan tenis lapangan seorang pemain harus bisa bergerak cepat ke setiap sudut lapangan supaya dapat mengembalikan bola pada lawan. Selain kondisi fisik yang sudah terlatih, keterampilan teknik juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari permainan itu sendiri. Seorang pemain tenis harus dapat menguasai berbagai macam teknik – teknik dalam bermain dan harus bisa mengembangkannya untuk menghasilkan permainan yang lebih bermutu, kemampuan teknik tersebut adalah : *forehand drive*, *backhand drive*, *smash*, *servise*, *volley* dan lain sebagainya.

Forehand drive adalah salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Hal ini sejalan dengan pendapat Jim Brown (1996:31) yang menyatakan bahwa sedikit setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *forehand*.

Selanjutnya Jim Brown (1996:XI) mengatakan bahwa:

forehand adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya. Sedangkan *drive* adalah *groundstroke* yang dipukul dengan sekuat tenaga dan tajam jatuh di *backcourt* lawan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul yang sejajar dengan *net* dan jatuh di *backcourt* lawan serta dilakukan dengan tangan terbuka. Untuk melakukan pukulan *forehand drive* cepat, tepat dan bertenaga dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan dan daya ledak atau *power*. Semua kondisi fisik

tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain tenis sehingga bisa menghasilkan pukulan yang akurat dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan.

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan guna meningkatkan kemampuan *forehand drive* adalah *power* atau daya ledak otot lengan. *Power* otot lengan merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan tangan pada saat melakukan pukulan. *Power* yang sudah terlatih dengan baik akan menghasilkan pukulan – pukulan yang cepat, akurat dan bertenaga.

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 Provinsi. Hal tersebut disebabkan masih banyak kekurangan dan kelemahan khususnya dalam pemograman latihan.

Dari hasil observasi penulis setelah konsultasi dengan pelatih, Pelatih Bahctiar S.Pd M.Ed mengatakan bahwa masih banyak faktor yang menjadi penghambat prestasi siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* khususnya dalam kemampuan di lapangan. Kemampuan fisik yang lemah sering menjadi penghambat untuk melakukan teknik yang benar misalnya daya tahan, *power*, kelincahan, kecepatan dan lain – lain.

Dalam pengamatan penulis pada saat siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan kemampuan *forehand drive* mereka masih rendah karena

pukulan tersebut masih belum cepat dan kurang bertenaga, karena pada saat melakukan pukulan bola masih berada di daerah lapangan depan lawan bukan di daerah belakang lapangan lawan.

Hal tersebut penulis membuat *test* pengukuran yang telah dilakukan untuk mengetahui peningkatan *power* otot lengan dan hasil *forehand drive* siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed*. *Test* pengukuran untuk data penelitian dilakukan untuk mengetahui sifat – sifat serta ciri – ciri dari populasi. *Test* pengukuran hanya dilakukan sebagian besar dari jumlah populasi yaitu 8 orang dari jumlah populasi keseluruhan yaitu 15 orang yang dianggap telah mampu menentukan sifat serta ciri – ciri dari populasi tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nazir 1988: 325): Perhitungan – perhitungan ditentukan hanya pada bagian unit populasi saja, keterangan diambil dari “wakil” populasi atau dari sampel. Teknik ini dinamakan *survey sampling*. *Survey sampling* adalah suatu prosedur dalam mana hanya sebagian besar dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat dari ciri yang dikehendaki dari populasi.

Tabel 1: Hasil Tes *Medicine Chest Ball Throw* untuk *power* otot lengan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* (16 oktober 2011)

No	Nama	Power Otot Lengan				Ket
		I	II	III	Terbaik	
1	Ares	3.00 m	3.30 m	3.00 m	3.30 m	KS
2	Anggi	3.55 m	3.32 m	3.70 m	3.70 m	K
3	Koko	3.30 m	3.60 m	3.70 m	3.70 m	K
4	Maulana	3.30 m	3.30 m	3.10 m	3.30 m	KS
5	Putra	4.00 m	4.20 m	4.35 m	4.35 m	S
6	Rizky	3.00 m	3.00 m	3.20 m	3.20 m	KS
7	Tio	2.50 m	3.00 m	2.70 m	3.00 m	KS
8	Yazid	2.40 m	2.46 m	2.40 m	2.46 m	KS

Tabel 2: Hasil Tes *Forehand Drive Hewitt Tennis Achievement Test* untuk hasil *forehand drive* pada siswa putra Sekolah Tennis ProgressUnimed (18 Oktober 2011)

No	Nama	Hasil <i>Forehand Drive</i>										Ket	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Jlh
1	Ares	2	1	3	4	3	2	1	-	3	-	20	C
2	Anggi	-	3	3	2	3	-	3	-	1	2	16	C
3	Koko	-	2	-	3	4	3	2	2	-	4	20	C
4	Maulana	-	-	-	1	4	-	2	5	3	2	16	C
5	Putra	-	2	2	2	3	-	4	-	2	3	18	C
6	Rizky	1	2	3	3	2	3	3	-	2	2	21	C
7	Tio	-	-	-	3	3	2	4	-	-	5	17	C
8	Yazid	-	2	1	-	1	2	4	3	5	2	20	C

Dari hasil tes dan pengukuran kemampuan *power* otot lengan siswa putra Sekolah Tennis *Progress Unimed* masih kurang sekali jika dibandingkan dengan norma acuan *power* otot lengan. Sedangkan dari hasil tes dan pengukuran hasil *forehand drive* dapat disimpulkan bahwa hasil *forehand drive* siswa putra Sekolah Tennis *Progress Unimed* masih belum baik jika dibandingkan dengan norma acuan hasil *forehand drive* untuk *beginning* tenis. Maka untuk itu perlu diberikan latihan yang mampu untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *forehand drive*.

Table 3: Harsuki (2003: 336) Norma kemampuan *power* otot lengan untuk putra.

Keterangan	Norma
Baik Sekali (BS)	>600 cm
Baik (B)	529 – 599 cm
Sedang (S)	426 – 528 cm
Kurang (K)	351 – 425 cm
Kurang Sekali (KS)	<350

Table 4: Norma hasil *forehand drive* untuk *beginning* tenis menurut Collins dan Hodges (1978: 434).

Keterangan		Norma
Baik Sekali	(BS)	29 – 36
Baik	(B)	22 – 28
Cukup	(C)	9 – 21
Kurang	(K)	4 – 8
Kurang Sekali	(KS)	1 – 3

Pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* hasil *forehand drive* masih kurang memiliki hasil yang baik dikarenakan pukulan *forehand drive* harus memperhatikan beberapa prinsip kekuatan, kecepatan dan ketetapan. Dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand drive* yang baik adalah pukulan yang cepat, bertenaga dan akurat. Pada penelitian tersebut penulis akan menetapkan bentuk latihan *dumbble press* dan latihan *forward raise* dengan *dumbble*, karena ingin mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *forehand drive* pada siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed*. Kedua bentuk latihan ini merupakan latihan dengan menggunakan beban dari luar yaitu *dumbble*. Latihan *dumbble press* merupakan latihan kekuatan yang dimodifikasi untuk melatih *power* otot lengan. sedangkan latihan *forward raise* dengan *dumbble* merupakan bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Hal tersebut sejalan dengan Harsono (1988: 200) yang mengatakan bahwa semua bentuk latihan *weight training* untuk melatih *strength* dapat dipakai untuk melatih *power*. Penulis menggunakan bentuk latihan ini karena mempunyai karakteristik gerakan yang sesuai dengan pukulan *forehand drive*.

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 jaranganya dilakukan penelitian tentang kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik maupun metode - metode melatih sehingga penelitian tentang tenis sangat ditunggu – tunggu dan mengembangkan olahraga tenis lapangan itu sendiri dan didapat hasil yang lebih efisien dan efektif.

Bertitik tolak pada uraian diatas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dumbble press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut: faktor – faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *power* otot lengan ? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan hasil pukulan *forehand drive* ? Apakah latihan *dumbble press* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan ? Apakah latihan *forward raise* dengan *dumbble* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis

lapangan ? dari latihan *dumbble press* dan latihan *forward raise* dengan *dumbble* latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan ? Apakah latihan *dumbble press* memberikan pengaruh terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan ? Apakah latihan *forward raise* dengan *dumbble* memberikan pengaruh terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan ? Dari latihan *dumbble press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbble* manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah maka penulis menentukan pembatasan masalah pada hal yang pokok saja, dengan tujuan memperjelas sasaran yang akan dicapai, adapun yang menjadi pembatas masalah adalah: untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan *dumbble press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, Tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbbell press* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *forward raise* dengan *dumbbell* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?
3. Manakah yang lebih baik latihan *dumbbell press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbbell* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbbell press* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?
5. Apakah ada pengaruh dari latihan *forward raise* dengan *dumbbell* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?
6. Manakah yang lebih baik latihan *dumbbell press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbbell* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbble press* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik dari latihan *dumbble press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbble press* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa putra Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik dari latihan *dumbble press* dengan latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan, tahun 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk:

1. Sebagai bahan masukan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya melatih cabang olahraga tenis lapangan.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan khususnya pada Sekolah Tenis *Progress* Universitas Negeri Medan.
3. Sebagai dasar melakukan pemograman latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya – karya ilmiah baik yang *experiment* maupun non *experiment* bagi penulis.