

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Pasal 1 UU 3/2005 tentang sistem keolahrgaan nasional). Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan salah satunya olahraga tenis lapangan. Tenis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis yang baik dalam menggerakkan bola dengan menggunakan raket. Permainan tenis lapangan adalah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia sehingga perlu dikembangkan. Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat menarik untuk dilakukan. Dalam perkembangannya sampai saat ini, olahraga tenis lapangan telah dimainkan oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga remaja dengantujuan sebagai salah satu olahraga prestasi yang mereka tekuni. Muhamad Syafei (2020:104). Orang dewasa hingga lansia melakukan olahraga tenis lapangan sebagai salah satu olahraga rekreasi dan untuk menjaga kesehatan badan, serta menjalin kerjasama dengan berbagai pihak yang berkepentingan dari sisi sosial hingga mempererat ikatan kerja sama antar perseorangan dan intansi.

Olahraga tenis lapangan mempunyai pengaruh terhadap jasmani, hal ini dapat dilihat dari gerakan-gerakan dan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan jasmani sehingga meningkat kerja jantung dan paru-paru untuk dapat memompa darah ke seluruh tubuh dengan baik Budi & Arwandi (2020 : 2). Ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di

lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Cara-cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis.

Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis di antaranya adalah *forehand-backhand groundstrokes*, *serve*, *volley*, *smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi Crespo Miley (2020: 67). Selanjutnya, Kriese (2021:43) mengelompokkan teknik pukulan dalam tenis meliputi *forehand*, *backhand* pegangan satu dan dua tangan, *serve*, *volley*, *overhead smash*, pukulan transisi (*approach shots*, *passing shots*, *net return of serve*, *first volley*), *lob*, dan *dropshot*. Sedangkan Bornemann (2020: 79) membagi teknik pukulan tenis menjadi *groundstrokes (forehand-backhand)*, *volley (forehand- backhand)*, *serve*, *lob (forehand-backhand)*, dan *smash*. Secara sederhana Pankhurst (2020:6) menyatakan bahwa dasar pukulan dalam tenis meliputi *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley*, dan Sue Rich (2021:28) yang menggolongkan teknik dasar tenis secara lebih sederhana, yaitu teknik *groundstrokes (forehand-backhand)*, *serve*, dan *volleys (forehandbackhand)*. Secara garis besar teknik dasar pukulan dalam permainan tenis antara lain meliputi teknik servis, *groundstrokes*, voli, lob, dan smes.

*Groundstroke* atau *drive* adalah pukulan yang dilakukan baik *forehand* atau *backhand* setelah bola memantul ke lapangan. Lucas Loman mengatakan *groundstroke* dalam permainan tenis lapangan adalah pukulan keras pada bola, yang memantul dari lapangan. *Forehand drive* adalah jenis pukulan yang mengarah ke samping tubuh di mana memegang raket, ini adalah jenis pukulan tenis yang paling

sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Dengan satu tepi raket menghadap ke lapangan, goyangkan tangan yang memegang raket seolah-olah hendak berjabat tangan dengan orang lain. Lengkungkan jari-jari di seputar pegangan raket di dekat pangkalnya. Jika memegang raket di sisi kanan bukan pegangan kidal Yasriuddin & Wahyudin (2021:16). Teknik pukulan *forehand drive* dalam pelaksanaan *forehand drive*, agar dapat memperoleh hasil pukulan yang baik yaitu bola melewati atas net dengan arah sasaran yang tepat dan melaju cukup keras, maka dalam pelaksanaan *forehand drive* harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang meliputi cara memegang raket, posisi badan pada saat memukul, gerak ayunan lengan dan raket serta posisi raket saat mengenai bola. Keempat unsur teknik pukulan tersebut dikenal dengan istilah *Four in One Principles*. Yaitu suatu prinsip yang merupakan satu kesatuan dari keempat unsur teknik dalam melakukan suatu pukulan dalam tenis.

Sementara itu, *backhand drive* adalah ayunan yang mengayunkan sisi tubuh yang lain ke depan atau menggunakan bagian belakang raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi. Dalam pukulan *backhand* terdiri dari tiga model yaitu pukulan *backhand topspin*, *backhand flat*, dan *backhand slice* Dharmadi & Kanca (2019:28). *Backhand drive* 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*. Dengan menggunakan metode latihan *drill* dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* terhadap club tenis binaan PELTI Buleleng dapat mengetahui pengaruh teknik dasar *forehand drive* dan *backhand drive* pada atlet.

Metode *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga Saraswati & Hariyanto (2021:5). Berdasarkan undang-undang tersebut olahraga tidak hanya untuk kesehatan semata namun juga sebagai sarana pendidikan bahkan untuk berprestasi. Olahraga sebagai cara yang efektif untuk membangun budaya bangsa yang berkarakter dalam kehidupan bermasyarakat. Artanayasa (2021:7). Seseorang yang gemar berolahraga memiliki tubuh yang bugar dan sehat serta fisik yang kuat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar Artanayasa (2020:9). Selain menggunakan metode latihan drill, koordinasi mata tangan juga sangat mempengaruhi tubuh atlet.

Koordinasi memiliki arti penting dimana koordinasi tubuh yang baik akan membuat gerakan yang beragam menjadi seimbang, efisien serta efektif. Koordinasi secara spesifik dalam mempergunakan beberapa anggota tubuh, dimana kombinasi akurasi pukulan tangan dengan langkah kaki. Koordinasi mata tangan dengan langkah kaki ini termasuk dalam koordinasi gerak khusus. Tangan dalam permainan tenis menjadi alat gerak dominan yang berfungsi sebagai alat pemukul, akan tetapi mata berfungsi sebagai reseptor penerima. Koordinasi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh tubuh untuk melakukan gerakan yang memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien Nugraheni, Sukabumi, Widodo

(2019:6). Koordinasi mata tangan yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan Teknik dasar tenis lapangan. Perbedaan koordinasi mata tangan dapat dibedakan menjadi dua yaitu koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah. Perbedaan koordinasi mata tangan yang ada pada diri pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu factor yang menentukan dalam keterampilan teknik dasar tenis lapangan. Dalam kegiatan olahraga khususnya tenis lapangan selain memperhatikan koordinasi mata tangan latihan juga dapat dilakukan secara terus menerus (*massed practice*) maupun dalam waktu tertentu (*distributed practice*).

Metode *Massed practice* menjalankan periode latihan bersama seperti dalam hal berolahraga dengan istirahat pendek atau tanpa istirahat. Dengan kata lain praktik ini relatif berkelanjutan Schmidt (2019:6). *Massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba. Menurut Wiwin (2019: 150) “*Massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat”.

Metode *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu untuk latihan dengan waktu untuk istirahat secara berselang-seling. Di sini dipertimbangkan waktu untuk istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk latihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Kegiatan latihan yang menggunakan model ini dilaksanakan sebagai berikut: setiap atlet diberi instruksi untuk mempraktekkan gerakan beberapa kali, kemudian

beristirahat, setelah cukup istirahat, maka harus melakukan latihan lagi. Latihan seperti ini dilakukan secara berulang-ulang sampai waktu latihan habis.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan hari minggu, 18 September 2022 pada club binaan PELTI Buleleng di Kabupaten Buleleng dapat dibuktikan bahwa pada Club Tenis tersebut memiliki anggota di dalamnya. Anggota pada club ini terdiri dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang berperan sebagai sarana pembinaan bagi atlet yang berbakat pada olahraga tenis lapangan. Sebagai atlet tenis seharusnya mempunyai pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* yang setara/seimbang. Ada keuntungan jika atlet sama-sama mempunyai pukulan *forehand* dan *backhand drive* yang setara dan seimbang. Keuntungan *forehand drive* yaitu pukulannya sangat keras dan leluasa sedangkan untuk pukulan *backhand drive* sendiri mempunyai keuntungan dapat menipu lawan karena gerakan *backhand drive* sulit ditebak oleh lawan sehingga bisa digunakan untuk memperoleh poin bagi pemain tenis. Pada jadwal latihan atlet binaan PELTI Buleleng masih memiliki kekurangan dalam melakukan *forehand drive* dan *backhand drive* yang akan berpengaruh terhadap kualitas pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* untuk para atlet binaan PELTI Buleleng, apabila latihan tidak dilakukan secara rutin maka akan menyebabkan kualitas pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* para atlet tidak stabil sehingga berdampak buruk menyebabkan atlet lebih sering melakukan kesalahan sendiri saat bermain ataupun bertanding. Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tidak setabil dan rendahnya kualitas pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* pada atlet binaan PELTI Buleleng, yaitu a) metode pelatihan yang digunakan masih monoton sehingga kurang diminati oleh atlet

binaan PELTI Buleleng. b) pada proses latihan yang digunakan kurang efektif sehingga menyebabkan tidak setabil dan rendahnya kualitas pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* pada atlet binaan PELTI Buleleng. Hal ini didukung dari pengamatan peneliti bahwa club ini dalam melatih pemainnya cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariasi.

Peneliti melakukan penelitian di club tenis binaan PELTI Buleleng dengan menerapkan metode *drill Massed practice* dan *distributed practice* pada club tenis binaan PELTI Buleleng yang sangat digemari dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa, melihat dari banyaknya peminat dari olahraga tenis lapangan khususnya pada club tenis binaan PELTI Buleleng. Terkait dengan hal di atas, maka akan ditawarkan suatu bentuk metode latihan yaitu metode drill dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* untuk menghasilkan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* yang jauh lebih setabil.

Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode drill dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Tenis Lapangan Pada Club Tenis Binaan PELTI Buleleng”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbulkan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Metode drill dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* masih belum diterapkan sehingga menyebabkan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* pada atlet binaan PELTI Buleleng menjadi kurang stabil.

- 1.2.2 Metode yang digunakan oleh atlet binaan PELTI Buleleng cenderung kurang adanya inovasi diperlukan metode drill dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* agar hasil latihan yang dicapai maksimal.
- 1.2.3 Pemberian metode pelatihan yang dilakukan di Club Tennis binaan PELTI Buleleng masih monoton dalam melatih *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan.
- 1.2.4 Belum diketahuinya pengaruh metode drill koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* dalam meningkatkan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Adapun Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1. Dalam penelitian ini dibatasi hanya pada pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* pemain tenis binaan PELTI Buleleng.
- 1.3.2. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode drill dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice*.
- 1.3.3. Komponen keterampilan yang akan diteliti adalah keterampilan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis



lapangan yang mendapatkan pelatihan dengan metode *drill Massed practice* dan yang mendapatkan pelatihan dengan metode *distributed practice*?

1.4.2 Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap pukulan *forehand* dan *backhand drive*?

1.4.3 Apakah terdapat perbedaan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis lapangan dengan koordinasi mata tangan tinggi yang dilatih dengan metode *drill Massed practice* dan yang dilatih dengan metode *distributed practice*?

1.4.4 Apakah terdapat perbedaan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis lapangan dengan koordinasi mata tangan rendah yang dilatih dengan metode *drill Massed practice* dan yang dilatih dengan metode *distributed practice*?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diungkapkan, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1 Menganalisis perbedaan pukulan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis lapangan yang mendapatkan pelatihan dengan metode *drill Massed practice* dan yang mendapatkan pelatihan dengan metode *distributed practice*

1.5.2 Menganalisis pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap pukulan *forehand* dan *backhand drive*

1.5.3 Menganalisis perbedaan perbedaan pukulan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis lapangan yang mendapatkan pelatihan dengan metode

*drill Massed practice* dan atlet tenis lapangan yang dilatih dengan Metode *distributed practice* pada atlet tenis lapangan yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi

- 1.5.4 Menganalisis perbedaan perbedaan pukulan *forehand* dan *backhand drive* antara atlet tenis lapangan yang mendapatkan pelatihan dengan metode *drill Massed practice* dan atlet tenis lapangan yang dilatih dengan Metode *distributed practice* pada atlet tenis lapangan yang memiliki koordinasi mata tangan rendah

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Secara umum terdapat dua manfaat yang diharapkan dari penelitian ini.

Adapun kedua manfaat tersebut yaitu manfaat secara teoritik maupun praktis.

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis merupakan manfaat jangka panjang dalam pengembangan teori tentang metode pelatihan. Adapun manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penambahan pengetahuan tentang metode latihan tenis lapangan sehingga akan memberikan dorongan atau motivasi pada pelatih tenis lapangan untuk melakukan inovasi dalam memberikan latihan pada pemain tenis lapangan.
2. Sebagai bahan kajian lebih lanjut pada peneliti lain dengan ruang lingkup yang lebih luas, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.
3. Bila ditemukan pengaruh metode drill dan koordinasi mata tangan *Massed practice* dan *distributed practice* terhadap pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*, maka diharapkan menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya

ilmu kepelatihan dalam tenis lapangan untuk memperkaya studi tentang metode latihan dalam usaha melahirkan pemain tenis lapangan dengan pukulan forehand drive dan backhand drive yang lebih optimal sehingga menambah sikap positif terhadap cabang olahraga tenis lapangan.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan membantu dalam bidang ilmu pengetahuan olahraga khususnya Tenis Lapangan, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.

##### 2. Bagi PEMDA Buleleng

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk PEMDA Buleleng sebagai informasi bahwa kurangnya prasarana untuk para atlet binaan PELTI Buleleng, sehingga PEMDA diharapkan dapat menambah prasarana untuk para atlet binaan PELTI Buleleng.

##### 3. Bagi DISDIKPORA Buleleng

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk DISDIKPORA Buleleng sebagai informasi untuk mengetahui perkembangan dari para atlet binaan PELTI Buleleng

##### 4. Bagi Club Tenis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk club tenis binaan PELTI Buleleng sebagai pengetahuan metode latihan untuk para atlet binaan.

##### 5. Bagi Pelatih Tenis

Penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih club binaan tenis PELTI Buleleng untuk menerapkan metode latihan yang telah dibahas agar para

atlet memiliki pukulan *Forehand drive* dan *Backhand drive* yang lebih stabil.

#### 6. Bagi Atlet Tenis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet tenis sebagai tambahan metode latihan agar meningkatkan kualitas pukulan *Forehand drive* dan *Backhand drive*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk prodi khususnya mengenai olahraga tenis, serta dapat menambahkan kepustakaan penelitian.

### 1.7 Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di GOR Bhuana Patra Singaraja pada club tenis binaan PELTI Buleleng tahun 2023. Materi pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pukulan *forehand* dan *backhand drive*. Peneliti memilih materi ini karena materi ini merupakan salah satu teknik dasar dari cabang olahraga tenis lapangan yang harus dikuasai dengan baik oleh atlet tenis lapangan.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pukulan *forehand* dan *backhand drive* atlet tenis lapangan club binaan PELTI Buleleng, sedangkan variabel independennya adalah metode latihan. Variabel metode latihan memiliki dua dimensi yaitu metode *drill Massed practice* dan *distributed practice*. Variabel moderator yakni koordinasi mata tangan juga memiliki dua dimensi yaitu koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah.