

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Kebutuhan akan tenis lapangan semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Hal ini dilihat dari banyaknya *club-club* tenis yang ada di masing-masing daerah, disamping itu juga sekarang sudah banyak lapangan tenis yang sudah mulai dibangun di setiap daerah di Indonesia. Tetapi dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis nasional, baik ditingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan. Oleh karena itu cabang olahraga ini perlu mendapat perhatian secara serius demi pengembangan olahraga ini, terutama dalam aspek pembinaan prestasi agar bisa tampil pada arena internasional maupun nasional.

Tenis merupakan salah satu bentuk olahraga mempergunakan bola kecil dan raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan campuran pasir halus (*gravel*), bahkan dapat dimainkan di atas rumput. Lapangan tenis ini terbagi menjadi dua dengan sebuah net sebagai pembatasnya. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lantai melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Maka dapat dikatakan permainan tenis adalah olahraga yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan menggunakan bola kecil untuk dipukul dengan raket hingga melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan.

Untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan tenis lapangan, faktor mendasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah pukulan dasar. Penguasaan pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk peningkatan kecakapan bermaian tenis. Bagi pemain tenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan yang benar, tepat, dan teratur. Adapun teknik dasar dalam permainan tenis adalah (1) *Forehand*, (2) *Backhand*, (3) *Servis*, (4) *Volley* (5) *Smash*.

Dalam permainan tenis lapangan yang paling berperan yaitu pukulan *forehand*. Menurut (Dharmadi, 2016 : 23) pukulan *forehand* biasanya selalu digunakan sebagai senjata utama pemain karena pukulan *forehand* biasanya lebih keras dari pukulan *backhand*. Hal yang paling utama untuk dapat memukul *forehand* dengan baik adalah kita sudah harus menunggu bola jatuh, sehingga mempermudah kita untuk melakukan pukulan. Setelah kita ada pada posisi siap pukul, yang pertama perlu diperhatikan adalah gerakan *backswing*. Bila atlet dapat melakukan dengan baik, *forehand* akan menjadi suatu tembakan penekanan yang kuat, yakni memaksa lawan mundur, dan maju bermain di dekat net.

Komponen lainnya yang mempengaruhi pukulan *forehand* pada tenis lapangan adalah komponen fisik. Komponen fisik yang mempengaruhi salah satunya adalah *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam. Dalam pukulan *forehand* tanpa adanya *power* lengan kita tidak akan bisa memukul bola dengan maksimal. Sependapat dengan Nala (2015:16), "kontrol adalah kemampuan untuk melakukan latihan secara tiba-tiba dan cepat dengan menerapkan semua kualitas dalam waktu singkat". Selain itu kekuatan juga salah satu unsur dari komponen

fisik yang diperlukan pada setiap cabang olahraga masing-masing. Dalam olahraga tenis khususnya saat melakukan pukulan *forehand* kekuatan menggenggam sangat diperlukan agar pukulan *forehand* yang dilakukan dapat dihasilkan dengan sempurna. Menurut Jansen (dalam, Arisman & Ikhsan 2018), "kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban. Sedangkan genggam adalah cengkaman tangan untuk menggenggam Poerwodarminto (dalam Arisman & Ikhsan 2018). Jadi kekuatan genggam adalah aktivitas sekelompok otot tangan untuk mencengkram/menggenggam.

Sadar Tenis *Club* merupakan satu-satunya sekolah tenis yang berada di Kabupaten Bangli yang berada dibawah naungan Pelti dan KONI kabupaten Bangli. *Club* Tenis ini berdiri pada tahun 2010. Adapun atlet/siswa *club* tenis ini yaitu anak yang masih mengenyam pendidikan SD (sekolah dasar), SMP (sekolah menengah pertama), dan SMA (sekolah menengah atas). Berdasarkan observasi awal dengan melakukan wawancara dan pengamatan. Informasi dari pelatih selama pandemi latihan masih tetap dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan. Seperti halnya atlet atau siswa selalu menjaga jarak, membawa *handsanitizer*, dan juga memakai masker. Pengamatan langsung selama Latihan terlihat masih belum maksimal dan konsisten penguasaan teknik *forehand* dan kemampuan fisik siswa. Kemampuan fisik yang dimaksud yaitu *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam atlet Sadar Tenis *Club*. Hal tersebut juga didukung hasil tes keterampilan *forehand*, bahwa atlet yang di tes berjumlah 10 orang dengan hasil 3 orang memiliki kemampuan rendah, 4 orang memiliki kemampuan cukup, dan 3 orang memiliki kemampuan bagus. Jadi dapat

disimpulkan atlet Sadar Tennis *Club* memiliki kemampuan keterampilan *forehand* yang masih lemah. Menurut peneliti yaitu karena kurangnya *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam altet/siswa Sadar Tennis *Club*.

Berdasarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhi kualitas atau kemampuan *forehand* dalam permainan tenis lapangan, maka peneliti telah melakuka penelitian yang berjudul "Hubungan *Power* Otot Lengan Dan Kekuatan Menggenggam Terhadap Pukulan *Forehand* Tenis Lapangan Pada Atlet Sadar Tennis *Club* Tahun 2021".

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi pada kemampuan *forehand* pada Atet Sadar Tennis *Club* Tahun 2021 diantaranya adalah :

- 1.2.1 Lemahnya *power* otot lengan pada atlet saat melakukan pukulan *forehand*.
- 1.2.2 Lemahnya kekuatan menggenggam pada saat melakukan pukulan *forehand*.
- 1.2.3 Kurangnya kemampuan pemain saat memukul bola pada saat melakukan pukulan *forehand*.

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah yang terjadi pada masing-masing individu atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021 pada saat melakukan teknik *forehand*, maka penelitian ini memfokuskan pada permasalahan hubungan antara *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand*.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah yang dapat peneliti uraikan berdasarkan latar belakang diatas, yaitu :

- 1.4.1 Apakah ada hubungan *power* otot lengan terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021 ?
- 1.4.2 Apakah ada hubungan kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021 ?
- 1.4.3 Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021 ?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.5.1 Hubungan antara *power* otot lengan terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021.
- 1.5.2 Hubungan antara kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021.
- 1.5.3 Hubungan antara *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand* pada Atlet Sadar Tennis *Club* tahun 2021.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun beberapa manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu informasi dalam bentuk ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pelatihan olahraga yang berkaitan dengan hubungan antara *power* otot lengan dan kekuatan menggenggam terhadap pukulan *forehand* tenis lapangan.

1.6.2 Manfaat Praktis

- (a) Dapat dijadikan sebagai informasi oleh pelatih ataupun pembina olahraga yang nantinya bertugas membimbing, mengarahkan, dan membina atlet yang berbakat untuk memperoleh prestasi yang maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- (b) Dapat dijadikan sebagai informasi oleh guru olahraga dilingkungan sekolah dalam memberikan pelatihan teknik *forehand* tenis lapangan.
- (c) Dapat dijadikan sebagai informasi oleh peneliti untuk penelitian yang berhubungan dengan kemampuan *forehand* tenis lapangan. Untuk itu maka diperlukan suatu metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien.
- (d) Manfaatnya untuk peneliti lain yaitu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah dalam penelitian selanjutnya.