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). Berdasarkan undang-undang tersebut bahwa olahraga itu tidak hanya untuk kesehatan semata namun juga sebagai sarana pendidikan bahkan untuk berprestasi. Olahraga sebagai cara yang efektif untuk membangun budaya bangsa yang berkarakter arif dalam kehidupan bermasyarakat. (Artanayasa, 2021). Sesorang 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 (I.W. Artanayasa, 2020). Olahraga bagi seorang atlet sebagai sarana untuk berprestasi, sehingga diperlukan kondisi atlet yang bugar baik fisik maupun pikiran untuk menjalani program yang disusun oleh pelatihnya sehingga target yang ditentukan oleh pelatih akan dapat tercapai dengan maksimal.

Salah satu cabang olahraga sebagai sarana untuk meraih prestasi yaitu tenis lapangan. Tenis merupakan olahraga yang menuntut kemampuan untuk melakukan latihan motorik yang komplek atau tingkat tinggi (Seferoğlu F., Erman A., Şahan A., Toktaş N. 2012**).** Menurut Lardner (1996:7) bahwa tenis merupakan jenis olahraga yang ideal untuk bermasyarakat, tenis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, pria dan wanita secara tunggal, ganda ataupun ganda

campuran. Permainan tenis merupakan permainan yang mengajarkan sopan santun, serta mental yang positif dan penghargaan terhadap aturan-aturan. Di samping itu dalam permainan tenis memerlukan kecepatan kaki, kecepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketepatan hati *(determination)* dan kecerdikan. Menurut Cholid (2012:29) dalam permainan tenis lapangan ada tiga elemen yang harus diperhatikan untuk menghasilkan petenis yang paling efektif diantaranya keterampilan (*skill*), kebugaran (*fitness*), dan ketangguhan mental (*mental toughness*).

Menurut Crespo, Miley (dalam Sukadiyanto, 2005:262) teknik dasar pukulan dalam bermain tenis lapangan diantaranya *forehand-backhand groundstrokes, serve, volley, smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi. Selanjutnya, Kriese (dalam Sukadiyanto, 2005:262) 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 drop shot. Sedangkan Bornemann et al., (dalam Sukadiyanto, 2005:262) membagi teknik pukulan tenis menjadi *groundstrokes* (*forehand-backhand*), *volley* (*forehand-backhand*), *service*, lob (*forehand-backhand*), dan *smash*. Secara sederhana Pankhurst (dalam Sukadiyanto, 2005:262) menyatakan bahwa dasar pukulan dalam tenis meliputi *forehand,backhand, service*, dan *volley*, dan Sue Rich (dalam Sukadiyanto, 2005:262) yang menggolongkan teknik dasar tenis secara lebih sederhana, yaitu teknik *groundstrokes* (*forehand-backhand*), *service*, dan *volleys* (*forehand-backhand*). Berdasarkan pendapat di atas bahwa secara garis besar teknik dasar

pukulan dalam permainan tenis lapangan yaitu teknik servis, *groundstrokes*, lob, voli, dan smash.

Demikian juga untuk teknik dasar *backhand* bisa dilakukan dengan berbagai macam variasi latihan, seperti yang biasa dilakukan pada klub tenis di Buleleng hampir semua pelatih memberikan variasi latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik secara baik, benar dan cepat. Pelatih pada klub tenis di Buleleng dalam memberikan variasi latihan menggunakan sasaran atau memberikan instruksi kepada petenis untuk mengarahkan bola kearah tertentu. Sasaran bisa ditempatkan dimanapun sesuai keinginan pelatih. Oleh karena itu dengan menganalisis berbagai macam bentuk latihan menggunakan sasaran di berbagai klub dan teori latihan, maka variasi latihan menggunakan sasaran bisa dikembangkan dengan berbagai macam latihan sesuai apa yang diinginkan oleh pelatih tenis.

Berdasarkan pengamatan yang penelti lakukan pada tanggal 3 Januari dan tanggal 7 Februari 2021 pada klub tenis Tenis Buleleng di Kabupaten Buleleng. Klub tenis tersebut merupakan klub tenis di Kabupaten Buleleng yang berperan sabagai sarana pembinaan bagi anak-anak yang berbakat pada tenis lapangan. Anggota klub ini adalah anak-anak dan remaja. Sebagai atlet tenis harus mempunyai pukulan *forehand* dan *backhand* yang setara/seimbang. Ada keuntungan jika atlet sama-sama mempunyai *forehand* dan *backhand* yang setara. Keuntungan *forehand* yaitu pukulannya sangat keras dan leluasa sedangkan untuk pukulan *backhand* sendiri mempunyai keuntungan dapat menipu lawan karena gerakan *backhand* sulit ditebak oleh lawan sehingga bisa digunakan untuk memperoleh poin bagi pemain tenis. Dalam hal ini, petenis klub tenis

TenisBuleleng masih memiliki kekurangan dalam melakukan *forehand* dan *backhand drive.* Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain ketika musuh memberi bola kearah *forehand* dan *backhand*, petenis klub Tenis Buleleng sering melakukan kesalahan sendiri.

Dari hasil wawancara dengan pelatih tenis klub Tenis Bulelengpada tanggal 14 pebruari 2021 dilapangan tenis Tenis Bulelengbahwa prestasi petenis diklubnya baik di level regional maupun nasional masih belum mengembirakan disamping itu teknik *forehand* dan *backhand* pemainnya masih kurang dilatih dengan porsi latihan yang lebih banyak. Sedangkan hasil wawancara dengan beberapa petenis klub Tenis Buleleng diungkapkan bahwa fasilitas dan sarana latihan di klub masih kurang seperti masih terbatasnya lapangan, bola dan alat-alat yang digunakan dalam latihan, metode latihannya bersifat menoton, maksudnya kurang bervariatif. Hal ini didukung dari pengamatan peneliti bahwa klub ini dalam melatih pemainnya cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariatif.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berkeinginan dan menganalisi untuk melakukan penelitian di klub tenis Tenis Buleleng dengan menerapkan metode latihan *fixed* dan *moving target*.

Sedangkan latihan *moving target*, oleh Wojowasito (2007:60) bahwa *target*/sasaran adalah sesuatu yang menjadi tujuan, selanjutnya menurut Wojowasito (2007:215) *moving*/berpindah adalah beralih atau beranjak ketempat lain. Jadi yang dimaksud dengan latihan *movingtarget* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan petenis dalam memukul bola dengan mengubah sasaran yang berbeda menggunakan jumlah bola yang di tentukan dalam satu tahap. Pada

latihan *forehand* dan *backhand drive* dengan *moving target* mempuyai kelebihan yaitu pemain akan terbiasa untuk memukul bola keseluruh sasaran, sehingga akan meningkatkan imajinasi dan keberanian pemain dalam melakukan pukulan bola keseluruh arah.

Dengan ke kedua metode latihan tersebut diharapkan nantinya akan menghasilkan pukulan *forehand* dan *backhand* yang maksimal sehingga akan berdampak pada kualitas dan prestasi dari pemain tenis klub Tenis Buleleng Buleleng.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahansebagai berikut.

1.2.1 Petenis klub tenis Buleleng masih memiliki kekurangan dalam melakukan *forehand* dan *backhand drive.* Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain ketika lawan memberi bola kearah *forehand* dan *backhand*, petenis klub Tenis Buleleng sering melakukan kesalahan sendiri. Dari hasil wawancara 14 pebruari 2021 dilapangan tenis Tenis Bulelengdengan pelatih tenis klub Tenis Buleleng bahwa prestasi petenis diklubnya baik di level regional maupun nasional masih belum mengembirakan.

1.2.2 Fasilitas dan sarana latihan di klub Tenis Buleleng masih kurang seperti masih terbatasnya lapangan, bola dan alat-alat yang digunakan dalam latihan, metode latihannya masih bersifat menoton, maksudnya kurang bervariatif .

1.2.3 Klub tenis Tenis Buleleng dalam melatih pemainnya cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariatif, berdasarkan hal

tersebut peneliti berkeinginan untuk mencoba melakukan penelitian di klub tenis Tenis Buleleng dengan menerapkan metode latihan *fixed* dan *moving target* pada kedua klub tersebut sehingga dengan kedua metode latihan tersebut diharapkan nantinya akan menghasilkan pukulan *forehand* dan *backhand* yang maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Idealnya semua masalah yang diidentifikasi harus dikaji agar diperoleh kemampuan *forehand* dan *backhand drive* yang maksimal. Maka dari permasalahan yang di identifikasi dan dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, kemampuan, keterampilan, fasilitas, maka perlu dilakukan pembatasan agar pengkajian mencakup masalah-masalah utama yang harus dipecahkan untuk memperoleh hasil yang optimal.

Pada penelitian ini menitikberatkan pada permasalahan bagaimana keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand drive* pemain tenis klub Tenis Buleleng Kabupaten Buleleng dapat menguasai dengan maksimal. Maka metode yang digunakan merupakan faktor utama dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand drive*. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikaji perlakuan dalam proses latihan bermain tenis lapangan berupa metode latihan, yang dibatasi pada metode latihan *fixed target* dan *moving target*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diungkapkan pada latar belakang, maka peneliti mengajukan beberapa permasalahan yang menyangkut bagaimana pengaruh metode latihan *fixed dan moving target*terhadap kemampuan *forehand* dan *backhand drive*. Rumusan masalahnya adalah sebagai berikut.

1.4.1 Apakah terdapat perbedaan kemampuan *forehand* dan *backhand drive antara* pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan *moving target* dengan pemain tenis klub Tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional?

1.4.2 Apakah terdapat perbedaan *forehand drive* antara pemain tenis klub Tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan*moving target*dan pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional?

1.4.3 Apakah terdapat perbedaan *backhand drive antara* pemain tenis klub Tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan *moving target*dan pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional?

1.5 Tujuan Penelitian

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

1.5.1 Untuk mengetahui perbedaan *forehand drive*dan *backhand drive antara* pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan*moving target*dan pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional.

1.5.2 Untuk mengetahui perbedaan *forehand drive* antara pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan*moving target*dan pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional.

1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan *backhand drive antara* pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode *fixed* dan *moving target*dan

pemain tenis klub tenis Buleleng yang latihan dengan metode konvensional.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum terdapat dua manfaat yang diharapkan dari penelitian ini. Adapun kedua manfaat tersebut yaitu manfaat secara praktis maupun teoritik.

1.6.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun metode latihan untuk melatih *forehand* dan *backhand drive* dalam rangka meningkatkan mutu pemain tenis lapangan, khususnya pemain dari klub tenis Tenis Buleleng Kabupaten Buleleng
2. Penelitian ini dapat menghasilkan pemain tenis dengan *forehand* dan *backhanddrive* yang baik dengan menggunakan metode latihan *fixed* dan *moving* target
3. Metode latihan *fixed* dam *moving* target dapat digunakan sebagai alternatif oleh pelatih tenis lapangan, khususnya pelatih klub tenis Tenis Buleleng Kabupaten Buleleng untuk menghasilkan pemain tenis dengan *forehand* dan *backhanddrive* yang optimal.
4. Bagi pemain tenis lapangan, penelitian ini akan sangat bermanfaat untuk melatih pukulan *forehand* dan *backhand drive* dengan metode latihan *fixed* dan *moving* target sehingga bisa diterapkan pada saat mengikuti event/kejuaraan tenis lapangan baik skala lokal, nasional maupun internasional.

1.6.2 Manfaat teoritik

Manfaat teoritis merupakan manfaat jangka panjang dalam pengembangan metode latihan tenis lapangan. 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 *fixed* dan *moving* target terhadap *forehand* 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* dan *backhand drive* yang lebih optimal sehingga menambah sikap positif terhadap cabang olahraga tenis lapangan