

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Groundstroke forehand merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Dalam perkembangan selanjutnya *groundstroke forehand* tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama. Dengan demikian *groundstroke forehand* harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk mengembalikan, sehingga menghasilkan point bagi pemain yang melakukan *groundstroke forehand*. Untuk dapat melakukan teknik serve, diperlukan komponen biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Pengarahan teknik dasar yang benar sejak dini diperlukan agar teknik dapat dikuasai dengan baik. Demikian pula pengembangan unsur fisik secara umum yang benar sejak dini sesuai prinsip latihan.

Pada saat melakukan teknik *groundstroke forehand*, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah pada posisi lutut dan ayunan legan, hal tersebut dikarenakan oleh kekuatan otot-otot belum maksimal khususnya otot-otot bagian tungkai, perut dan lengan. Dengan demikian untuk dapat melakukan teknik *groundstroke forehand* dengan baik diperlukan kekuatan otot-otot tungkai, perut dan lengan yang bagus. Proses mempelajari teknik *groundstroke forehand* perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan contoh teknik yang benar kepada anak latih. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan yang benar. Dengan demikian anak selalu dalam keadaan terkontrol, sehingga anak latih memiliki gambaran mengenai teknik *groundstroke forehand* yang akan dilakukan. Dengan demikian diperlukan komponen kondisi fisik yang baik untuk dapat menjadi atlet tenis lapangan dan menggunakan teknik *groundstroke forehand* dengan efektif dan efisien, agar dapat

menguasai teknik dasar dengan baik maka kita harus sering-sering melakukan suatu proses latihan.

Latihan adalah proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, yang mana mempunyai tujuan dan target, yaitu untuk mencapai suatu perubahan ke arah yang lebih baik dan tidak hanya untuk kebugaran saja akan tetapi untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki serta meningkatkan kualitas fisik atlet sehingga atlet dapat tampil dengan baik dalam setiap kegiatan-kegiatan olahraga termasuk pada saat mengikuti pertandingan. Jadi tujuan latihan adalah untuk mengarahkan atlet ke arah yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental guna mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, khususnya untuk persiapan dalam menghadapi kompetisi.

Pada saat melakukan teknik *groundstroke forehand*, ada beberapa tahap gerakan yang harus dilakukan yaitu dimulai dari tahap persiapan dan ayunan, *point of contact*, dan gerakan lanjutan (*follow-through*). Melihat kekompleksan gerakan yang harus dilakukan pada saat melakukan teknik *groundstroke forehand*, maka diperlukan pengawasan yang khusus sehingga dapat mempermudah dan mempercepat anak latih untuk menguasai teknik *groundstroke forehand*. Ilmu pengetahuan yang dapat mendukung dalam proses pembentukan teknik antara lain analisis gerak melalui pendekatan biomekanika. Dengan demikian hal-hal yang perlu dilakukan adalah: (a) Menganalisis gerak teknik *groundstroke forehand*, kemudian hasil analisis yang tepat dimanfaatkan sebagai sumbangan dalam pembinaan prestasi khususnya efisiensi gerak, (b) Menghasilkan hal-hal yang dapat menghambat efisiensi gerak teknik *groundstroke forehand* tenis lapangan. Untuk itu para pelatih tenis lapangan diharapkan mampu melakukan analisis gerak teknik dari sudut pandang biomekanika, sehingga dapat memberikan informasi teknik yang benar dan melakukan terapi terhadap gerak teknik yang belum benar secara tepat kepada anak latih. Saat ini belum banyak pelatih yang melakukan analisis dengan teknik tersebut, dikarenakan keterbatasan alat yang mendukung untuk menganalisis, seperti: aplikasi biomekanika dan alat perekam gerak.

Club tenis U-14 di kabupaten Sampang adalah club tenis lapangan ternama yang ada di kota Sampang Madura, club ini sudah berdiri sejak tahun 2003, banyak para bibit-bibit atlet yang sudah bergabung dengan club tenis ini. Latihan di club ini dilakukan satu minggu 2x dimana dilakukan setiap hari rabu, dan sabtu. Club ini dilatih oleh pelatih yang profesional dibidangnya. Hasil pengamatan selama 3 mingguan menurut saya terkait teknik dasarnya kurang maksimal baik berupa pukulan servis, dan pada waktu melakukan pukulan *groundstroke forehand*. Karena menurut saya setiap teknik dasar harus di kuasai dengan baik agar bias membuahkan hasil yang maksimal, dengan kita menguasai teknik dasar yang baik maka kita akan dengan mudah melakukan serangan dan melaksanakan serangan balik pada lawan baik itu serangan yang berupa pukulan servis, maupun pukulan *groundstroke forehand*. Untuk menghasilkan pukulan *groundstroke forehand* yang maksimal maka seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan yang kuat sehingga ketika melakukan pukulan *groundstroke forehand* maka hasil pukulannya akan maksimal sehingga lawan akan mengalami kesusahan dalam mengembalikan serangan. Jadi pada penelitian ini peneliti akan memberikan bentuk latihan yang khusus untuk diberikan kepada pemain club tenis U-14 kabupaten Sampang dengan memberikan bentuk latihan push-up agar kekuatan otot lengan pemain club tenis U-14 kabupaten Sampang menjadi kuat sehingga bias menghasilkan pukulan *groundstroke forehand* yang maksimal.

Berdasarkan pemamparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain club tenis U-14 kabupaten Sampang. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club Tenis U-14 di Kabupaten Sampang Madura”.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai

berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club Tenis U-14 di Kabupaten Sampang Madura”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan *groundstroke forehand*.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club Tenis U-14 di Kabupaten Sampang Madura?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *crocodile walk* terhadap peningkatan *groundstroke forehand* pada Club tenis U-14 di kabupaten Sampang Madura.

E. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode latihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga tenis lapangan.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang olahraga khususnya bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam olahraga tenis lapangan.