

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Turnamen cabang olahraga *Tennis* di SEA Games Kamboja 2023 yang dilaksanakan di Morodok Tecno National Stadium, Phnom Penh, Kamboja. Cabang olahraga ini berlangsung pada tanggal 6 – 14 Mei 2023 kemarin, dan seluruh atlet dari seluruh Asia Tenggara yang sudah lolos kualifikasi akan memperebutkan total 7 medali emas.

Cabang olahraga *Tennis* Indonesia meraih sukses besar di pesta olahraga se-Asia Tenggara tersebut. Indonesia mampu keluar sebagai juara umum setelah merebut empat medali emas. Total Indonesia meraup sembilan medali. Selain empat keping emas, ada dua perak dan tiga perunggu. Pencapaian ini melebihi target awal yang cuma tiga medali emas. Pencapaian tersebut meruntuhkan Thailand yang menjadi juara umum di SEA Games 2021 kali ini harus puas menjadi runner-up di cabang olahraga *tennis* SEA Games Kamboja.

Empat emas yang diraih cabang olahraga *tennis* di Kamboja berasal dari tunggal putra melalui Muhammad Rifqi Fitriadi, tunggal putri (Priska Nugroho), beregu putri dan ganda campuran (Christopher Rungkat dan Aldila Sutjiadi).

Keberhasilan cabang olahraga *tennis* Indonesia ini masih sangat bergantung pada para atlet senior, yang aktif mengikuti beragam turnamen internasional, dalam upaya meraup medali emas di SEA Games Kamboja 2023. Mereka yaitu Christopher alias Christo (33), Aldila (28), Beatrice (32), dan Jessy (33). Selain aktif mengikuti kompetisi profesional, keempat senior itu sudah mengikuti SEA Games, setidaknya sejak 2015. Christo bahkan sudah mengikuti tujuh SEA Games, yaitu sejak edisi 2007 saat masih berusia 17 tahun. Dia telah meraih total 6 emas, 5 perak, dan 3 perunggu.

Terciptanya prestasi puncak merupakan hasil dari persiapan atlet sejak usia dini yang amat cermat dimana perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir atlet-atlet yang berkualitas seperti yang diharapkan pencinta *tennis*. Untuk meningkatkan prestasi atlet diperlukan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam usaha mencapai atlet yang berkualitas tersebut,

seorang atlet harus memahami dari segala sudut pandang dalam pelaksanaan permainan *tennis*, terutama keterampilan menguasai teknik dalam bermain.

Teknik dasar pukulan dalam *tennis* terbagi beberapa bagian, antaranya *groundstroke*, *volley*, dan *service*. Semakin banyak jenis pukulan yang dikuasai, dan semakin baik teknik memukulnya, maka semakin besarlah peluangnya untuk mengendalikan lawannya dalam bermain, serta makin besar kemungkinannya memenangkan pertandingannya. Banyak memukul adalah kunci keberhasilan dalam menguasai pukulan-pukulan dalam *tennis*.

Memukul bola dengan baik dan benar merupakan salah satu prinsip dasar dalam permainan *tennis* yang harus dikuasai. Kemampuan atlet *tennis* melakukan pukulan yang baik akan mendukung penampilannya dalam bermain *tennis*. Kemampuan kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam permainan *tennis*, termasuk untuk mendukung hasil pukulan *groundstroke forehand*. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan *tennis*. Kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu faktor untuk mendukung penguasaan teknik *groundstroke forehand* dalam *tennis*. Unsur kondisi fisik dalam olahraga *tennis* terdiri dari “daya tahan *cardiovascular-respiratory (endurance)*, kekuatan otot (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*) kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*)” (Sepdanius, 2016).

Olahraga *tennis* bukan hanya fisik saja yang bisa diandalkan, namun pentingnya untuk mengkonsep suatu permainan di lapangan juga dibutuhkan. Dalam mengolah pukulan *groundstroke forehand* yang harus benar-benar dipahami adalah saat akan melakukan teknik-teknik dasarnya, karena pada nantinya teknik-teknik yang lain akan mudah untuk dikuasai. Untuk itu perlunya menguasai teknik-teknik yang ada di dalam olahraga *tennis*. Teknik pukulan dasar tersebut diantaranya adalah *groundstroke*, *volley*, *smash* dan *serve*. tetapi dari beberapa teknik tersebut yang lebih dominan digunakan saat permainan adalah teknik *groundstroke forehand*. Teknik dasar pukulan tersebut harus dilakukan latihan secara sistematis, *continue* dan terprogram dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu modal yang paling penting untuk pengembangan mutu dalam permainan *tennis*.

Saat ini dalam permainan *tennis* selama pemain melakukan *rally* pada *baseline*, *forehand* akan menjadi pukulan yang paling sering digunakan untuk mendapatkan poin. Maka dari itu perlunya model latihan yang bervariasi agar bisa menarik perhatian atlet untuk terus semangat berlatih agar bisa menguasai teknik *groundstroke forehand* yang baik sehingga bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal. Prestasi olahraga ditentukan dari penampilan diri pemain dalam mengikuti suatu pertandingan. Dalam pertandingan atlet perlu memberikan kinerja yang baik melalui latihan dan usaha. Disamping itu suatu program pembinaan juga menjadikan dasar atlet untuk meraih prestasi yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Menurut Bumpa, bentuk suatu latihan dapat dilakukan jika meliputi 4 klasifikasi latihan, yaitu: 1) *learning*, 2) *repetition*, 3) *skill perfection*, dan 4) *assessment* (Tudor, 2009). *Learning*, merupakan tahapan latihan mempelajari ketepatan keterampilan baru atau taktik permainan. Dalam hal ini pelatih harus menggunakan tahapan awal ini sebagai bagian dari struktur organisasi latihan. *Repetition* merupakan langkah kedua yang berlatih keterampilan yang spesifik secara berulang-ulang. *Skill Perfection* merupakan kelanjutan dari tahapan sebelumnya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik yang dimiliki dan dipergunakan dalam permainan yang sebenarnya. *Assessment* merupakan tahapan penilaian yang dilakukan pelatih terhadap penampilan dan responsive dari atlet secara psikologi dalam suatu latihan. Hasil penelitian ini dipergunakan untuk perbaikan dan seleksi atlet dalam menghadapi kompetisi mendatang..

Berdasarkan wawancara dengan pelatih klub SRTC (Sonny Ratag Tennis Camp) di Jakarta Selatan, bahwa pada saat sekarang masalah yang sering dihadapi dikarenakan tidak semua orang dapat menguasai teknik bermain *tennis* dengan sama baiknya. Ini terkait pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari latihan. Proses latihan dalam mempelajari teknik keterampilan gerak pada permainan *tennis* tentunya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola yang dipelajari secara berulang-ulang. Belum optimalnya keterampilan *groundstroke forehand* atlet diperoleh temuan bahwa proses latihan mengalami beberapa masalah yang di jabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Wawancara dengan Pelatih SRTC

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kemampuan penguasaan teknik <i>groundstroke forehand</i> atlet?	Berapa atlet masih belum melakukan gerakan teknik dasar pukulan <i>groundstroke forehand</i> yang jadi faktor terbentuknya pukulan yang baik. Misalnya atlet tidak melakukan <i>follow-through</i> setelah memukul bola, hingga mengakibatkan kekuatan memukul bola menurun atau kurang.
2	Bagaimana kemampuan atlet dalam menentukan arah pukulan?	Atlet mengalami ketidakstabilan akurasi dan kecepatan pukulan saat melakukan <i>groundstroke forehand</i> . Hal ini dilihat dari bola yang dipukul oleh atlet masih sering tersangkut di net atau keluar lapangan.
3	Bagaimana kemampuan atlet dalam melakukan rally?	Kemampuan atlet dalam mengontrol bola dan konsistensi mengembalikan bola masih terbilang kurang saat melakukan <i>rally</i> . Akhir dari sesi latihan adalah latihan rally, dimana atlet harus mempertahankan bola agar tidak mati (out/tersangkut di net). Namun, kenyataannya atlet hanya mampu melakukan kurang dari 10 kali pukulan.

Permasalahan tersebut perlu dilakukan perbaikan untuk meningkatkan kualitas kemampuan atlet khususnya atlet junior SRTC. Kemampuan pukulan *groundstroke forehand* merupakan teknik dasar dalam bermain *tennis* sehingga usia ideal untuk mempelajari gerakan tersebut adalah di usia pemula 14-16 tahun maka dari itu kemampuan pukulan adalah salah satu teknik dasar yang harus diberikan atau diajarkan terlebih dahulu terhadap atlet junior dalam permainan *tennis*, karena

kesempurnaan teknik dasar sangat penting, oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan menguji metode latihan *shadow*, *multiball*, dan *rally* (SMR) terhadap kemampuan pukulan *groundstroke forehand* pada permainan *tennis*.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dianggap perlu adanya inovasi dan kreativitas model latihan *groundstroke forehand*. Pentingnya inovasi dan kreativitas yang baik dalam proses latihan *groundstroke forehand* dilakukan karena beberapa penelitian yang sudah dilakukan, belum ada penelitian yang meneliti tentang pengembangan model latihan menggunakan metode latihan *shadow*, *multiball* dan *rally* dalam satu rangkaian model latihan. Jadi keterbaruan dari penelitian ini adalah penerepan model latihan *shadow*, *multiball*, dan *rally* dalam satu program latihan pada atlet junior. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini peneliti berinisiatif untuk mengembangkan model latihan dengan metode *shadow*, *multiball*, dan *rally groundstroke forehand* untuk atlet usia 14-16. Maka dari itu, peneliti akan mengembangkan sebuah produk berupa model latihan *groundstroke forehand* melalui penelitian dengan judul: “Pengembangan model latihan SMR *groundstroke forehand tennis* usia 14-16 tahun”. Diharapkan dengan judul tersebut dan dengan bentuk model latihan yang peneliti buat dapat meningkatkan hasil pukulan *groundstroke forehand* dalam cabang olahraga *tennis*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan yang menjadi fokus utama adalah penguasaan teknik dasar *groundstroke forehand Tennis*, sehingga perlu dibatasi permasalahannya yaitu fokus pengembangan model latihan SMR pada Teknik *groundstroke forehand Tennis* usia 14-16 tahun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah pengembangan model latihan SMR pada teknik *groundstroke forehand tennis* usia 14-16 tahun?

2. Apakah pengembangan model latihan SMR pada *groundstroke forehand tennis* efektif usia 14-16 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil Penelitian ini menghasilkan model latihan *Groundstroke forehand tennis* untuk atlet yang teruji. Hasil penelitian ini digunakan untuk:

1. Sebagai pedoman para atlet dalam melaksanakan program latihan terutama pada teknik *groundstroke forehand tennis*.
2. Sebagai pedoman para pelatih dalam menyusun program latihan terutama pada teknik *groundstroke forehand tennis*.
3. Sebagai usaha dalam peningkatan kualitas klub-klub *tennis*.
4. Sebagai bahan refrensi untuk meningkatkan proses latihan yang dapat ditunjang dengan model-model latihan *groundstroke forehand tennis*.
5. Membantu peneliti selanjutnya untuk meneliti yang berhubungan dengan model latihan *groundstroke forehand tennis*.

E. State of The Art

Untuk dapat memiliki keterbaruan (*novelty*) dalam penelitian, maka dalam melakukan kajian dapat melalui *state of the art* untuk mengungkapkan dan menemukan penelitian yang ada sebagai dasar untuk penelitian yang akan dilakukan. Adapun *state of the art* dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1.2 State of The Art

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Judul
1	2019	Fahada Zulvid., jurnal patriot	Latihan <i>Footwork</i> Berpengaruh Terhadap Kemampuan <i>Groundstroke</i> Tennis Lapangan
2	2020	Hazrina Amni., repository.unj.ac.id	Model Latihan <i>Goundstroke</i> Tennis Lapangan
3	2022	Muhammad Audi Saprial., epository.unj.ac.id	Model Latihan <i>Rally</i> Tennis Lapangan Pada Club Cipinang Elok 2 Jakarta Timur

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Judul
4	2022	Wimba Tegar Prastawa., <i>Jurnal of Physical Activity and Sport</i>	Pengaruh Latihan <i>Feeding</i> Terhadap Hasil Pukulan <i>Forehand Drive</i> Dan <i>Backhand Drive</i> Tenis Lapangan

