

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, olahraga tenis berkembang pesat, tidak hanya sebagai cabang olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Di Indonesia, tenis mulai diminati oleh berbagai kalangan usia anak-anak, remaja, hingga orang dewasa yang terpapar melalui turnamen seperti *Wimbledon* dan *US Open*, serta media sosial yang memperluas daya tarik olahraga ini (Kristina, 2024, hlm. 554). Fenomena ini menuntut peningkatan kualitas latihan demi mempertahankan performa di tengah tantangan global yang semakin kompetitif.

Tenis lapangan umumnya dimainkan di area terbuka, sehingga aktivitas bermain sangat bergantung pada kondisi lingkungan seperti cuaca dan kualitas lapangan. Suhu tinggi dan radiasi sinar matahari terbukti mengurangi daya tahan fisik, refleksi, dan konsentrasi pemain. Oleh karena itu, pemain perlu mempersiapkan kondisi fisik dan mental untuk menjaga performa dalam cuaca ekstrem ini (Nadgir, 2024, hlm. 108).

Untuk mencapai kondisi tersebut, diperlukan latihan intensif dan terstruktur. Latihan fisik seperti lari, *push up*, dan penggunaan beban ringan, serta penguasaan pukulan dasar seperti *serve*, *forehand*, *backhand*, dan *volley*, menjadi fondasi pembinaan, terutama bagi pemula. Teknik *toptopspin* merupakan komponen penting dalam permainan lanjutan, karena memberikan keunggulan dalam pengendalian bola dan menyulitkan lawan dalam mengembalikan pukulan (McNair, 2021).

“Menurut McNair :Keberhasilan dalam tenis memerlukan pemahaman terhadap aspek-aspek ilmu keolahragaan. Semua jenis pukulan memiliki struktur mekanis yang mendasar. Pengembangan teknik yang didasarkan pada bukti ilmiah memungkinkan penyusunan pendekatan latihan yang terstruktur secara individual, dengan mempertimbangkan karakteristik mekanis utama dari setiap keterampilan.”

Penggunaan alat bantu dalam latihan tenis dapat meningkatkan keterampilan teknis dan koordinasi pemain pemula (Hartanto dkk., 2023, hlm. 1181) . Sementara itu, teknologi pelontar bola otomatis berbasis *microcontroller* dapat mempercepat adaptasi teknik *groundstroke* pemain (Amni dkk., 2017, hlm. 18). Temuan-temuan ini mendukung urgensi pengembangan media latihan inovatif untuk mendukung proses pembelajaran teknik tenis yang lebih efisien dan terarah.

Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, khususnya di komunitas Depok Tennis Community, penggunaan alat bantu latihan yang tersedia masih terbatas dalam melatih teknik pukulan *topspin* dan *slice*, terutama dalam aspek *impact* atau daya pukul terhadap bola. Padahal, penguasaan teknik ini menjadi salah satu kunci dalam permainan kompetitif modern. Alat bantu konvensional seperti *pitching machine* belum mampu secara maksimal memfasilitasi peningkatan presisi dan kualitas pukulan putar (Parry & O'Rourke, 2023, hlm. 50).

“Menurut Parry & O'Rourke : Lokasi umpan bola, kecepatan, dan putaran merupakan pertimbangan penting ketika merancang tugas latihan yang representatif...”

Masalah ini memiliki relevansi yang lebih luas, mengingat peningkatan popularitas tenis sebagai gaya hidup sehat dan kompetitif telah mendorong kebutuhan akan inovasi pelatihan. Di banyak komunitas, termasuk klub dan sekolah olahraga, kebutuhan akan alat bantu yang valid secara ilmiah dan praktis menjadi sangat mendesak. Inovasi alat bantu

yang mampu meningkatkan *impact* dan kontrol dalam pukulan *topspin* dan *slice* tidak hanya akan mempercepat proses pembelajaran, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas permainan dan daya saing atlet (Najami & Ghannam, 2025, hlm. 5–6).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengembangkan alat latihan yang dapat memberikan stimulus teknis terhadap pukulan *topspin* dan *slice*, serta secara langsung meningkatkan kualitas *impact* pada bola. Inovasi ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif dalam dunia pelatihan tenis lapangan, terutama pada level pemula yang sangat membutuhkan metode latihan terstruktur, menarik, dan efisien.

Dalam tenis modern, pukulan *topspin* dan *slice* memiliki peran penting dalam mengontrol tempo, arah, dan stabilitas permainan. Namun, banyak pemain pemula hingga menengah mengalami kesulitan menghasilkan *impact* yang konsisten karena keterbatasan alat latihan yang mendukung teknik tersebut (Prasetyo, 2024, hlm. 181–185).

Penelitian ini mengusulkan modifikasi alat latihan yang dirancang untuk meningkatkan timing *impact*, kualitas *spin*, dan akurasi pukulan pada kedua tipe pukulan (*topspin & slice*). Alat ini dirancang praktis dan fleksibel digunakan dalam berbagai kondisi latihan, sehingga menjadi solusi nyata untuk pembinaan pemain secara berkelanjutan. Dengan demikian, judul skripsi ini sangat relevan dengan kebutuhan teknis di lapangan, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan tenis berbasis prinsip biomekanik dan *sports science*.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk:

1. Mengembangkan alat latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas *impact* pukulan *topspin* dan *slice* dalam tenis lapangan.
2. Mengetahui efektivitas penggunaan alat latihan dalam meningkatkan kemampuan teknik pukulan *topspin* dan *slice* bagi pemain pemula.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh pengembangan alat latihan terhadap peningkatan *impact* dalam pukulan *topspin* dan *slice* pada tenis lapangan?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis:
 - a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang pelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan alat bantu latihan tenis.
 - b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran teknik pukulan *topspin* dan *slice* yang lebih efektif.
2. Secara praktis:
 - a. Menjadi alternatif solusi bagi pelatih dalam menciptakan

latihan yang inovatif dan tepat sasaran.

- b. Membantu pemain pemula dalam memahami dan menguasai teknik pukulan *topspin* dan *slice* dengan lebih cepat dan akurat.
- c. Memberikan nilai tambah bagi komunitas tenis, khususnya *Depok Tennis Community*, dalam pengembangan kualitas latihan.



Intelligentia - Dignitas