

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan langsung pada salah satu club tenis di Daerah Depok, yaitu Depok Tennis Club yang bertempat di lapangan tenis Griya Depok Asri, atlet putra dan putri menjalani program latihan dan melakukan latihan dengan baik, pukulan atau teknik yang dimiliki para atlet Depok Tennis Club sangat baik, tetapi dari beberapa atlet terlihat memiliki kekurangan pada perubahan arah, sedangkan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat merupakan hal yang penting dan harus dikuasai dengan baik oleh para atlet untuk menjadi atlet tenis yang baik.

Dilihat pada saat latihan para atlet Depok Tennis Club bahwa dari faktor *Change of Direction*, faktor ini merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga tenis, COD (*Change of Direction*) sangat dibutuhkan untuk merubah arah tubuh untuk mengejar bola, dan mengubah arah tubuh ketika selesai memukul, dan kembali ke *baseline* setelah memukul. Atlet Depok Tennis Club ini memiliki kemampuan mengubah arah yang lambat dilihat pada saat program latihan *drilling*, dalam waktu 10 menit bergantian yaitu pada saat melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* di area *baseline* lapangan, lalu pelatih memberikan bola *random* bebas tidak beraturan ke kanan, kiri, maju dan mundur, atlet selalu terlambat karena kemampuan untuk merubah arah yang dimiliki kurang cepat yang mengakibatkan pengembalian bola tanggung, tidak terarah, bahkan bola tidak terkejar. Adapun disaat program latihan *drilling* lainnya, dengan arah bola bebas

dan tidak beraturan, hanya ke kanan dan ke kiri dalam garis *baseline* terlihat kemampuan mengubah arah atlet Depok Tennis Club dalam menjemput atau mengejar bola terlihat lambat.

Salah satu komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada permainan olahraga tenis dan harus dikuasai oleh atlet tenis adalah *Change of Direction*. Menurut (Schneider et al., 2023) Tenis adalah olahraga intermiten berintensitas tinggi yang mengharuskan pemain melakukan banyak perubahan arah selama pertandingan. Dalam pertandingan tenis tingkat elit, pemain melakukan sekitar 1,5–2,5 perubahan arah per *rally*, yang menghasilkan lebih dari 100 perubahan arah per set.

Sebagian besar *rally* dimainkan di garis dasar dengan perpindahan lateral lebih umum daripada perpindahan ke depan, oleh karena itu, menunjukkan bahwa pemain sering melakukan perubahan arah yang tajam untuk pulih kembali ke tengah lapangan setelah memukul bola kembali ke sisi lawan (Schneider et al., 2023).

Perbedaan antara *change of direction* (COD) dan *agility* terletak pada adanya stimulus dalam pelaksanaan gerak. Menurut (Young, 2015), *change of direction* adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dalam gerakan yang telah direncanakan sebelumnya (*pre-planned*), tanpa keterlibatan stimulus eksternal. Sebaliknya, *agility* mencakup kemampuan untuk merespons secara cepat terhadap rangsangan tak terduga, sehingga selain aspek fisik, juga melibatkan komponen kognitif seperti pengambilan keputusan dan reaksi terhadap stimulus. Oleh karena itu, *agility* dianggap sebagai kemampuan yang lebih kompleks dibanding *change of direction*, karena membutuhkan integrasi antara kecepatan gerak dan kecepatan berpikir dalam situasi dinamis.

Kecepatan gerakan dianggap penting untuk keberhasilan dalam banyak olahraga tim dan raket. Kecepatan gerakan dalam olahraga raket terdiri dari beberapa faktor, termasuk kapasitas untuk berakselerasi dengan cepat dan efektif ke berbagai arah (Volk et al., 2023).

Analisis permainan pertandingan pada tingkat tertinggi menunjukkan bahwa jarak lari rata-rata berkisar antara 2,5 dan 4,5 m dan empat perubahan arah per poin. Selain itu, lebih dari 70% gerakan selama permainan pertandingan tenis bersifat lateral, dengan hingga 1.000 perubahan arah selama pertandingan kompetitif. (Volk et al., 2023).

Dalam banyak cabang olahraga, perubahan kecepatan atau perubahan arah yang cepat dan menentukan dapat mengakibatkan jeda, skor, atau perubahan momentum permainan. Akibatnya, kemampuan mengubah arah (*Change of Direction*) telah diselidiki secara luas di berbagai populasi atlet menggunakan pendekatan lintas bagian dan intervensi. (Nimphius et al., 2018).

Latihan *close drills* dalam *change of direction* merupakan latihan yang mengacu pada pola atau urutan gerakan terprogram yang dilakukan atlet, sering kali menggunakan penanda seperti *cone*/kerucut, *ladder*/tangga, *ring*/lingkaran, latihan ini dirancang untuk memperkuat pola dan teknik gerakan tertentu, tetapi tidak memiliki elemen reaktif dari perubahan arah sepenuhnya, dimana atlet harus bereaksi terhadap situasi yang berubah secara langsung.

Salah satu latihan *close drills* yaitu latihan dengan menggunakan alat yaitu *cone*, benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Sedangkan latihan *open drills* adalah bentuk latihan mengacu pada latihan yang mensimulasikan skenario seperti permainan di mana atlet harus bereaksi terhadap

rangsangan yang tidak terduga. Latihan ini melibatkan faktor eksternal seperti isyarat verbal atau visual, yang mengharuskan atlet untuk membuat keputusan cepat dan beradaptasi dengan keadaan yang berubah, serta merubah arah tubuh dengan cepat.

Tetapi, pada club tenis asal Depok yaitu Depok Tennis Club ini kebanyakan atlet memiliki kemampuan mengubah arah yang kurang baik pada saat melakukan permainan tenis, sehingga tidak memberikan penampilan dan performa harmonis dalam setiap gerakannya. Dikarenakan posisi tubuh terutama kaki saat mengejar, mengambil, dan memukul bola tidak seimbang dan tidak memiliki kemampuan mengubah arah yang baik. Atlet di Depok Tennis Club juga jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan perubahan arah. Sebelum mulai latihan, pemanasan yang dilakukan hanya statis dan dinamis dan kemudian melakukan *jogging*, pada saat masuk ke inti latihan juga jarang melakukan latihan kelincihan seperti *shuttle run*, dan *zig-zag run*, tetapi langsung dimulai dengan *rally*.

Dari permasalahan tersebut menentukan judul yaitu “Perbandingan Latihan *Close Drills* dan *Open Drills* Terhadap *Change of Direction* Atlet Tenis”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet memiliki kemampuan mengubah arah yang kurang baik pada atlet Depok Tennis Club.
2. Belum diketahuinya pengaruh latihan *close drills* terhadap *Change of Direction* atlet Depok Tennis Club.

3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *open drills* terhadap *Change of Direction* atlet Depok Tennis Club.
4. Perbandingan latihan *close drills* dan *open drills* terhadap *Change of Direction* atlet Depok Tennis Club.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini hanya membahas tentang perbandingan latihan *Close Drills* dan *Open Drills* terhadap *Change of Direction* atlet Depok Tennis Club.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat peningkatan *Change of Direction* pada atlet setelah diberikan latihan *close drills*?
2. Apakah terdapat peningkatan *Change of Direction* pada atlet setelah diberikan latihan *open drills*?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *Change of Direction* antara latihan *close drills* dan latihan *open drills*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengevaluasi kebutuhan para atlet, khususnya pada cabang olahraga tenis.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang latihan *close drills* dan *open drills* terhadap *Change of Direction* atlet tenis.
- 3) Hasil dari penelitian ini dapat membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan memperkaya pemahaman ilmiah terkait dengan kondisi atlet tenis.

2. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis untuk meningkatkan kinerja atlet Depok Tennis Club melalui latihan *close drills* dan *open drills*. Dengan menyesuaikan program latihan *close drills* dan *open drills*, pelatih dapat membimbing atlet menuju pencapaian tingkat kebugaran yang optimal.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan *close drills* dan *open drills* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet tenis.
- 3) Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan performa selama pertandingan tenis. Ini dapat berdampak langsung pada kemampuan

atlet untuk merespon dengan cepat, dan mempertahankan intensitas tinggi selama pertandingan.

