

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Setiap olahraga mempunyai manfaat masing masing, tergantung bagaimana kita melakukannya. Dalam olahraga sangat banyak hal positif yang dapat diambil, antara lain bisa terhindar dari yang namanya penyakit, karena dengan berolahraga secara teratur seseorang itu akan terlihat lebih bugur dari segi badan dan juga Kesehatan. Malo (2021) Tidak hanya berolahraga saja tetapi asupan makan juga perlu di kondisikan, karena percuma seseorang berolahaaraga secara rutin tetapi asupan makanan kurang begitu diperhatikan dengan baik, karena asupan makanan juga sangat penting bagi kebutuhan yang ada di badan kita guna menjaga tubuh kita agar tetap stabil. Suhartoyo (2019) Olahraga atau kebugaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh atlet-atlet olahraga, akan tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas fisik setiap harinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap merasa bugur pada keesokan harinya untuk melakukan tugas fisik berikutnya Ada beberapa olahraga yang sangat baik untuk kelangsungan tubuh kita dan juga bisa untuk menurunkan berat badan yaitu olahraga tenis lapangan.

Pada awalnya olahraga permainan tenis hanya dimainkan oleh kalangan bangsawan dilingkungan kerajaan hanya untuk ajang rekreasi, dimainkan di dalam halaman istana yang berumput, oleh karena itu, induk organisasi tenis dunia ILTF (International Lawn Tennis Federation). Kata Lawn (halaman berumput). Selanjutnya mengikuti perkembangan zaman tenis tidak saja dimainkan pada rumput tetapi juga dapat dimainkan di lapangan keras (hard court), tanah liat (Chay atau gravel). Akhirnya induk organisasi diubah menjadi ITF (International Tennis Federation).

Pada masa kini melalui permainan tenis, orang diajak dan dituntut untuk berperilaku dan bertindak tanduk laksana seorang raja atau bangsawan. Dimana raja atau bangsawan pada masa lalu merupakan simbol dari segala-galanya. Meskipun tidak menutup kemungkinan raja atau bangsawan pada masa sekarang ini melakukan hal-hal yang melanggar aturan, akan tetapi yang dicontohkan disini adalah perilaku yang baik sebagai suri teladan.

Menurut Jatra (2022) salah satu kegiatan olahraga yang dikenal masyarakat dan banyak peminat itu adalah tenis lapangan. tenis lapangan merupakan sebuah olahraga yang mana olahraga ini menggunakan sebuah raket dan bola. Pada zaman dahulu tenis lapangan dikenal dengan nama lawn tennis atau tenis rumput karena permainan tenis lapangan ini dilakukan di tanah ataupun di rumput yang dilakukan oleh pria dan wanita pada tahun 1820-1914. Tenis lapangan memiliki peraturan tersendiri yang perlu diketahui yaitu, sebelum melakukan permainan pemain harus memilih koin yang mana koin tersebut akan dilemparkan guna mengetahui siapa yang akan melakukan *service* terlebih dahulu, setelah pemain sudah melakukan pemilihan koin baru bisa dimulai. Pada tenis lapangan ada poin poin yang nanti akan di dapatkan oleh setiap pemain, pemain akan mendapatkan poin jika bola itu melewati net dan tidak dapat dikembalikan oleh pemain lawan, dan poin yang didapat ada tiga, 15,30, dan 40. Jika di antara dua pemain memiliki poin sama yaitu 40 40 maka akan diberlakukan *deuce* yaitu pemenang akan ditentukan dengan dua poin berikutnya. olahraga ini cukup dibilang olahraga yang sangat mahal dan hanya mampu di beli oleh kalangan orang-orang tertentu, tetapi dengan seiring berjalannya waktu sekarang sudah banyak peralatan tenis lapangan dengan harga yang terjangkau di semua kalangan masyarakat. Tenis adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia yang membutuhkan kemampuan dasar tertentu, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keterampilan. Saat ini, bahwa kebutuhan akan aktivitas fisik sangat penting, banyak orang menganggap tenis sebagai media yang sangat baik untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia. Ini juga merupakan cara yang bagus untuk bertemu orang baru

dalam lingkungan sosial yang menyenangkan, tetapi juga merupakan olahraga yang dapat dimainkan seumur hidup.

Di Indonesia tenis merupakan olahraga permainan, dikenal pada awal abad ke 19 dan pada mulanya permainan tenis hanya dimainkan oleh orang-orang kaya, anggota eksekutif. Meskipun kini tenis berkelompok seperti itu masih ada namun masyarakat dari seluruh social ekonomi bermain tenis 60 persen masyarakat Indonesia bermain tenis gratis di lapangan tenis untuk umum. Sesudah perang dunia pertama permainan ini makin berkembang sampai golongan terbawah, dan berasal dari berbagai lapisan masyarakat dan tingkatan usia 8 tahun sampai 75 tahun. Kebanyakan adalah pemain amatir yang bermain hanya untuk bersenang-senang dengan teman-teman, dalam turnamen, tim dan beberapa liga diseluruh negeri ini.

Menurut Yasriuddin (2017) sehubungan dengan ini permainan tenis mulai dimasukkan dalam acara pertandingan dalam kegiatan pekan olahraga. Gagasan untuk mendirikan Persatuan Lawn Tenis Indonesia (PELTI) dipelopori oleh dokter Hoerip, sebagai sumbang darma baktinya kepada tanah air. Tepat pada 26 Desember 1935 terbentuklah organisasi yang dinamakan PELTI dengan resmi sekarang diketuai oleh, Martina Wijaya. Di Semarang yang diketuai oleh dokter Buntaran Martoatmojo sampai dengan perang dunia kedua. PELTI secara resmi diterima oleh International Lawn Tennis Federation (ILTF) pada tahun 1967.

Menurut Sukadiyanto (2016) dalam tenis lapangan ada beberapa peraturan yang perlu diperhatikan. Tenis lapangan mempunyai berbagai pukulan yang wajib diketahui oleh seorang pemain tenis lapangan, yaitu ada pukulan *forehand*, *backhand*, *service*, *volly*, dan juga *overhead*. Dari ke 5 pukulan ini yang wajib kita kuasai adalah teknik *forehand* itu sendiri yang merupakan teknik yang paling dasar perlu dikuasai oleh seorang pemain khususnya pada pemain yang baru belajar tenis lapangan. Dalam tenis lapangan terdapat dua teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Menurut Annurain (2019) mengatakan bahwa *forehand* adalah pukulan yang paling mudah dan sering digunakan oleh petenis tingkat pemula. Pukulan pola *forehand* merupakan pukulan yang relatif mudah dilakukan oleh pemula karena pada pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan tangan dari belakang badan menuju depan sedangkan pukulan *backhand* merupakan pukulan yang relatif sulit karena dalam teknik pukulan *backhand* ini membutuhkan teknik yang baik, dalam *backhand* ada dua teknik yaitu teknik memakai satu tangan dan ada juga yang menggunakan dua tangan. Dalam tenis lapangan tidak hanya fokus pada tekniknya saja tetapi juga harus memahami cara memegang grip pada raket dengan baik dan benar, karena pegangan grip pada raket itu sendiri sangat mempengaruhi cara memukul dan arah bola nantinya, disini ada beberapa macam pegangan pada grip pada tenis lapangan, yaitu ada *continental grip*, pada teknik pegangan ini merupakan pegangan yang biasanya dilakukan untuk melakukan *service*, *volley* dan *overhead*, pada teknik ini membuat pemain itu lebih gampang dalam melakukan segala pukulan yang mengarah. *Eastern grip* dalam teknik ini sangatlah cocok untuk pemula atau yang baru mengenal tenis lapangan karena dalam teknik ini cukup terbilang mudah untuk dilakukan. *Semi western grip* pada teknik pegangan ini biasanya dilakukan untuk melakukan pukulan *top spin*, yaitu pukulan yang keras, dan biasanya dilakukan oleh pemain yang sudah lama. Yang terakhir ada *western* pada teknik pegangan ini merupakan teknik pegangan yang paling sulit dalam tenis lapangan. Tenis lapangan juga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yang mana cara memegang raket yang benar karena memegang raket adalah kunci dalam melakukan setiap Gerakan pukulan dalam tenis lapangan. Pegangan raket yang benar akan mempengaruhi arah dan hasil pukulan, karena bagian terpenting dari semua jenis pukulan tenis adalah titik kontak.

Titik kontak dapat diartikan sebagai titik tempat bola bertemu dengan permukaan raket, atau dengan kata lain titik tempat bola seharusnya dipukul dengan menggunakan permukaan tengah raket, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang efektif dan efisien. Bola hasil pukulan akan

melaju searah dengan posisi permukaan raket pada saat terjadi kontak dengan bola menurut Ratnasari (2018) Selain titik kontak, ada hal lain yang harus di- perhatikan, yaitu pada saat raket kontak dengan bola, maka genggam tangan terhadap raket harus dalam posisi yang seerat mungkin. Hal ini bertujuan untuk menghindari getaran pada raket pada saat kontak dengan bola, semakin kecil getaran yang terjadi akan memungkinkan bola dapat dipukul dengan baik. Jenis pegangan yang dipilih akan mempengaruhi sudut permukaan raket pada titik kontak. Jadi, siswa atau atlet pemula harus mengetahui cara memegang raket dengan tepat pada setiap pukulan. Untuk memilih jenis pegangan yang tepat, seorang pemain pemula harus memperhatikan beberapa faktor, diantaranya kecepatan bola, arah datangnya bola, ketinggian bola, jenis pukulan lawan, jenis putaran bola serta posisi di lapangan saat melakukan pukulan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di club tenis lapangan Minggu Ceria Bojonegoro, penulis menemukan masih banyak pemain tenis lapangan di minggu ceria sangat kurang dalam melakukan teknik dasar dalam tenis lapangan yaitu teknik *forehand*. Karena kurangnya pemahaman akan olahraga tenis lapangan terutama pada teknik dasar *forehand* yang masih kurang baik, dari sini penulis melakukan sebuah tes yang mana setiap pemain melakukan Gerakan saat melakukan teknik *forehand*, diantaranya, ada sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. Pada ke 3 gerakan itu setiap Gerakan memiliki beberapa poin yang harus di penuhi apabila pemain melakukan semua maka pemain akan mendapatkan nilai yang berjumlah 4 point, jika pemain hanya melakukan 3 maka pemain akan mendapatkan 3 pont atau bisa kurang. Di dalam tes penulis mengambil sampel sebanyak 10 pemain.

Berdasarkan pengamatan dan beberapa hal yang telah diteliti, peneliti tertarik untuk menyusun penelitian yang berfokus pada teknik forhand tenis lapangan oleh sebab itu peneliti ingin mengkaji penelitian yang berjudul Analisis teknik *forehand* Tenis Lapangan Di Club Minggu Ceria Bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang sudah disampaikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: ‘Bagaimana keterampilan teknik pukulan *forehand* pada pemain Club Minggu Ceria Bojonegoro ?’

1.3 Batasan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah maka harus adanya pembatasan masalah supaya ruang lingkup dalam pembahasan menjadi jelas dan terukur dan juga dapat dipahami dengan mudah, masalah yang akan dibahas pada penelitian ini, analisis teknik *forehand* tenis lapangan di club tenis lapangan Minggu Ceria Bojonegoro.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pukulan *forehand* pada pemain Club Minggu Ceria Bojonegoro.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada ruang lingkup dan permasalahan yang sudah diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam proses latihan tenis khususnya pada teknik pukulan *forehand*

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi pemain Menambah wawasan kepada pemain tentang teknik pukulan *forehand* pada tenis lapangan serta mengembangkan keterampilan teknik pukulan *forehand* yang baik dan benar sehingga bisa meningkatkan kualitas bermain tenis lapangan

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Tenis lapangan

tenis lapangan merupakan sebuah olahraga yang mana olahraga ini menggunakan sebuah raket dan bola. Pada zaman dahulu tenis lapangan dikenal dengan nama lawn tennis atau tenis rumput karena permainan tenis lapangan ini dilakukan di tanah ataupun di rumput yang dilakukan oleh pria dan wanita. Tenis lapangan memiliki peraturan tersendiri yang perlu diketahui yaitu, sebelum melakukan permainan pemain harus memilih koin yang mana koin tersebut akan dilemparkan guna mengetahui siapa yang akan melakukan *service* terlebih dahulu, setelah pemain sudah melakukan pemilihan koin baru bisa dimulai.

Menurut Fakhi (2019) tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan kekuatan power yaitu gerakan yang kuat, dan juga harus mempunyai mental serta fisik yang kuat sehingga pemain pun tidak mudah mengalami kelelahan pada saat pertandingan tenis, karena itu pemain di haruskan berlatih secara rutin dan teratur.

Permainan tenis lapangan adalah suatu permainan yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dan di pisah menjadi 2 (dua) bagian oleh net serta menggunakan alat bantu berupa raket dan bola yang mana alat itu merupakan hal utama yang di perlukan dalam olahraga tenis lapangan, dan untuk laapanganya sendiri itu berbeda antara lapangan single dan double. (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020).

1.6.2 Pukulan Forehand

Menurut Cholid (2019) pukulan forehand merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis serta yang selalu digunakan sebagai senjata utama para pemain karena pukulan forehand biasanya lebih keras dari pukulan backhand. Teknik forhand merupakan pukulan menganyunkan tangan dari belakang badan menuju kedepan.

Menurut Fajar (2022) *forehand* adalah jenis pukulan, raket digerakan kebelakang disamping badan, kemudian diayunkan kedepan untuk memukul, *groundstroke* adalah jenis pukulan, biasanya pukulan dari belakang lapangan, setelah bola memantul Jadi *forehand groundstroke* adalah jenis pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dengan gerakan raket kebelakang disamping badan, kemudian diayunkan keedepan untuk memukul bola, pukulan *forehand* dilakukan untuk mengembalikan bola pada sisi sebelah raket (sebelah kanan untuk orang biasa dan sebelah kiri untuk orang kidal) setelah bola itu memantul sekali



UNUGIRI