

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang berarti “Kesenangan”. Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dan pendidikan secara keseluruhan. Olahraga merupakan bagian integral bagi pengembangan keolahragaan nasional. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa olahraga merupakan hak setiap warga negara Indonesia. Hal tersebut bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, dan pengenalan lingkungan, bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Muhajir, 2014: 57).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1), olahraga prestasi yang dimaksud sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan

martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Sejalan dalam UUD Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 (Tahun 2005:2), memaparkan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dengan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Salah satunya pengembangan yaitu pada cabang olahraga tenis lapangan.

Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006:18): Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai bentuk teknik, fisik dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktifitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab.

Olahraga tenis adalah olahraga yang menggunakan raket dan bola. Bola dipukul menggunakan raket sambut menyambut oleh pasangan main yang saling

berhadapan kesebrang jarring yang sengaja dipasang di tengah lapangan yang menjadi pembatas antara pemain A dan B yang disebut net yang dipasang di sebuah lapangan persegi empat berbentuk persegi panjang yang mempunyai ukuran panjang 23,77m dan lebar ukuran lapangan tunggal 8,23m kemudian lebar lapangan ganda 10,97m (PB, PELTI dalam Maulidin, 2017:314).

Servis merupakan salah satu pukulan untuk mengawali sebuah permainan, tetapi pada perkembangannya sekarang *service* adalah pukulan yang dapat menghasilkan poin. Menurut Lardner (1996:53) “*Service* sebagai salah satu dasar pukulan dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu: *slice service*, *flat service*, dan *American twice service*”. Hal ini juga didukung dengan pendapat Irawadi (2009:24), “*Service* selain merupakan pukulan awal dalam bermain, juga sering dijadikan senjata untuk mendapatkan poin”. Keberhasilan dalam pelaksanaan *service* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap berdiri, lambungan bola (*toss*) serta ayunan raket. Selain faktor-faktor yang disebutkan di atas, untuk menghasilkan pukulan *service* yang baik, faktor lain yang juga berpengaruh terhadap pelaksanaan *service* adalah kekuatan genggam, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan.

Sajoto dalam Maulidin (2017:315) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melaksanakan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban (Rubianto Hadi

Maulidin, 2017:315). Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Sugiono (2008:440) genggam tangan adalah kepalan tangan atau cengkraman tangan pada waktu keadaan memegang. Jadi yang dimaksud kekuatan genggam tangan dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot pada tangan untuk mencengkram atau memegang raket pada saat *servis slice* dalam tenis.

Daya ledak atau power sama dengan “kekuatan explosive” power dari otot tergantung dari dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Daya otot. (*Muscular power*) merupakan kemampuan seseorang yang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) (Sajoto dalam Reza Hermansyah, dkk. 2017:45-46)

Permainan tenis adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil yang dimainkan secara tunggal maupun ganda. Permainan dilakukan dengan memukul bola dengan menggunakan raket ke lapangan lawan yang dibatasi oleh net. Prinsip dalam bermain tenis adalah memukul bola setelah memantul satu kali terlebih dahulu yang disebut dengan *groundstroke* dan dapat juga dilakukan sebelum memantul yang disebut dengan voli. Layaknya dalam cabang olahraga lain. Dalam permainan tenis terdapat beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain tenis yaitu (1) berjalan, (2) berlari, (3) melompat,

(4) memukul dan, (5) melempar (Ade Ros Riza, 2015:21). Banyak faktor yang harus diperhatikan dalam permainan tenis lapangan, salah satu faktor adalah kondisi fisik antara lain: fleksibilitas. Sebab fleksibilitas ini sangat menunjang dalam kemampuan *service* pada permainan tenis lapangan. Dalam melakukan aktifitas olahraga unsur *fleksibilitas* sangat lah diperlukan untuk tidak terjadinya suatu yang tidak kita inginkan seperti cedera terutama pada kesendian.

Dari pemaparan yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa: Servis tenis lapangan merupakan perpaduan antara kekuatan genggamannya, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan. Untuk dapat mencapai hasil servis yang maksimal. Cara untuk mengatasi dalam membina para atlet dalam melatih kondisi fisik yaitu dengan cara melatih kekuatan dan kelentukan, karena kordinasi kekuatan genggamannya, kekuatan power otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dalam olahraga tenis lapangan sangat dibutuhkan bahkan sangat penting dalam melatih kemampuan *service*. Kekurangan yang dapat dilihat penyebabnya yakni kurang nya informasi dan penelitian tentang hubungan antara komponen kondisi fisik yang berkaitan dalam keterampilan bermain tenis lapangan seperti kordinasi kekuatan dan kelentukan dalam kemampuan *service*, sehingga tidak tepat kalau orang beranggapan bahwa didalam bermain tenis lapangan yang harus kita kuasai hanya keterampilan dasarnya saja tanpa disertai unsur kondisi fisik. Dengan kekurangan informasi ini sehingga prestasi yang dicapai ditingkat nasional masih perlu pembinaan yang lebih optimal.

Peneliti berasumsi bahwa dalam melakukan gerakan servis dibutuhkan

kekuatan genggaman, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan, namun peneliti akan memperoleh data yang akurat melalui penelitian yang berjudul “apakah kontribusi kekuatan genggaman, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan kemampuan *service* pada permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kekuatan genggaman dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?
2. Apakah ada kontribusi power otot lengan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?
3. Apakah ada kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?
4. Apakah ada kontribusi kekuatan genggaman, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya kontribusi kekuatan genggaman dengan

kemampuan servis dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?

2. Untuk mengetahui adanya kontribusi power otot lengan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?
3. Untuk mengetahui adanya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?
4. Untuk mengetahui adanya kontribusi secara bersama-sama antara kekuatan genggam, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang?

D. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam permainan tenis lapangan.
 - b. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan informasi untuk menentukan latihan yang cocok mengenai kekuatan genggam, power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan.
2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut

ini:

a. Atlet

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan motivasi dan prestasi agar dapat menjadi atlet yang profesional dalam cabang olahraga tenis lapangan

b. Pelatih, Pembina dan Guru Penjasorkes

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan untuk pelatihan kondinasi fisik dalam meningkatkan prestasi Olahraga permainan tenis lapangan.

c. Klub Keluarga Tenis Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Klub Keluarga Tenis Palembang dalam perencanaan peningkatan prestasi.

d. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melakukan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang

e. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya pembelajaran cabang olahraga tenis lapangan