

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan adanya klub-klub tenis yang ada sekarang ini dan banyaknya pertandingan yang di laksanakan. Permainan tenis juga berkembang di antara anak-anak sekolah.

Tenis lapangan merupakan permainan bola kecil yang menggunakan raket sebagai alat pemukul bola untuk melewati net yang diletakan di tengah lapangan. Permainan tenis lapangan biasa dimainkan oleh dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasangan masing-masing dua orang pemain (untuk ganda) yang saling berhadapan. Tujuan olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya. Misbahuddin et al., (2017) mengungkapkan:

Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau antara dua pasangan. Setiap pemain menggunakan raket yang bertujuan untuk memukul bola. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara memukul dan mementulkan bola melewati net ke lapangan lawan sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut (hlm. 281).

Dalam permainan tenis lapangan penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting agar dapat bermain dengan baik. penguasaan keterampilan dasar sangat penting untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga apapun. Menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani (2019) “Dalam olahraga permainan ini diperlukan keterampilan teknik dasar yang merupakan suatu proses untuk mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga” (Para. 2). Adapun teknik dasar dari tenis lapangan menurut Menurut Brown (2007) “Ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis yaitu *forhand*, *backhand*, *servis*, *volley* dan *smash*” (hlm. 31).

Dari teknik dasar tenis tersebut, teknik servis dalam tenis lapangan merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain tenis, karena tanpa

memiliki teknik servis seseorang tidak akan mampu bermain tenis lapangan. Servis merupakan teknik untuk mengawali permainan tenis lapangan, servis juga sebagai serangan pertama untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Sehingga servis merupakan teknik yang harus dikuasai. Mursalin et al., (2019) mengemukakan terdapat empat kegunaan teknik servis dalam tenis lapangan, yaitu: “1) memulai suatu permainan, 2) kesempatan memperoleh angka lebih besar, 3) pertahanan lawan lebih terbuka, 4) kesempatan memblok lawan lebih mudah” (para. 5).

Pentingnya servis dalam permainan tenis, maka pada saat melakukan servis tidak hanya asal masuk, tetapi harus memperhatikan sasaran atau tempat kosong yang sulit untuk dijangkau oleh lawan dengan tepat dan cepat. Pemain yang memiliki pukulan servis yang baik akan berusaha memperoleh poin dari hal tersebut. Perolehan poin yang sering didapatkan pemain dari pukulan servis akan mempercepat terselesaikannya suatu permainan.

Menurut Dharmadi dan Kanca (2017) terdapat tiga jenis servis yaitu sebagai berikut:

1. Servis *slice* adalah jenis slice servis bola dipukul dari sebelah kanan belakang bola, Posisi permukaan raket sedikit miring, perkenaan terjadi di belakang sebelah kanan bola. Tenaga pukul *slice* selain didapat dari ayunan tangan, putaran bahu dan transfer power dari kaki belakang ke depan, didapat juga dari penggunaan pergelangan tangan.
2. Servis *american twist* adalah jenis servis yang dilakukan dengan perkenaan bola dipukul dari bagian belakang atas bola dengan dengan posisi raket 60 derajat horizontal ke atas, posisi tubuh ditarik ke belakang (seperti gerakan kayang), tenaga selain didapat dari ayunan tangan juga didapat dari tenaga pantulan pinggang dan tekukan lutut.
3. Servis flat adalah bola dipukul dari belakang dan menggesek bola dari sebelah belakang lurus ke depan.

Menurut Mursalin, Ihsan dan Yasriuddin (2019) keberhasilan dalam permainan tenis lapangan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam melakukan servis. Untuk dapat berhasil dalam melakukan servis perlu dilakukan teknik-teknik yang benar (para. 4). Latihan servis harus meliputi semua jenis tipe servis dari posisi yang berbeda dan pola yang pemain sukai. Latihan servis direncanakan dengan sistematis sehingga setiap pemain akan bisa mempraktekan yang paling disukai dalam pertandingan.

Untuk menunjang keberhasilan servis tenis lapangan dibutuhkan penguasaan teknik, komponen kondisi fisik, dan mental yang memadai. Adapun komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan servis diantaranya *power* otot lengan, fleksibilitas punggung, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas bahu dan koordinasi mata-tangan.

Power menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) merupakan “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat” (hlm. 36). Sejalan dengan itu, Irawadi (2014) mengemukakan bahwa yang dimaksud *power* adalah “Gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan” (hlm. 167).

Lengan merupakan bagian tubuh yang bekerja dominan dalam permainan tenis lapangan. Keberadaan lengan, baik proporsi maupun kemampuannya harus dimanfaatkan pada teknik yang benar untuk mendukung penguasaan teknik servis. Ditinjau dari gerak anatomi, lengan merupakan anggota gerak atas. Sebagai anggota gerak atas lengan terdiri dari seluruh lengan, mulai dari lengan sampai ujung jari tangan.

Dalam gerakan servis, otot lengan mempunyai peran penting untuk menghasilkan gerakan yang maksimal, efektif dan efisien. Dalam gerakan servis otot lengan harus dikerhakan sebaik mungkin pada teknik yang benar. Dengan mengerahkan otot-otot lengan secara tepat pada teknik yang benar, maka akan diperoleh gerakan yang memuaskan. *Power* otot lengan, berfungsi untuk mengatur kuat lemahnya pukulan, sehingga bola mudah diarahkan.

Selain *power* lengan yang mendukung dalam melakukan servis, terdapat juga fleksibilitas punggung. Kelentukan (fleksibilitas) menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm. 38). Dalam melakukan servis, fleksibilitas dibutuhkan untuk mendorong hasil servis yang optimal fleksibilitas yang dapat memberikan dorongan lebih pada saat melakukan servis adalah fleksibikitas

punggung. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan ketika punggung dilentangkan kebelakang dan dibawa ke posisi menghadap net untuk mengarahkan servis.

Fleksibilitas punggung membantu dalam keberhasilan servis dengan fleksibilitas yang baik maka daya lenting pada saat melakukan servis akan membantu daya dorong pada *power* lengan dan membuat gerakan tidak kaku. Baik tidaknya fleksibilitas atlet ditentukan oleh baik tidaknya ligamen, elastisitas otot dan tendon.

Selanjutnya selain *power* lengan dan fleksibilitas punggung yang mendukung dalam servis tenis lapangan, terdapat juga koordinasi mata dan tangan. Menurut Badriah, Dewi Laeltul (2011) “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm 40). Koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain tenis dalam melakukan servis. Dengan koordinasi yang baik diharapkan pemain dapat melakukan servis dengan baik. Dalam permainan tenis, untuk melakukan servis koordinasi mata-tangan mutlak dibutuhkan dimana tangan digunakan untuk memukul bola dan mata yang akan melihat posisi bola atau mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan tangan yang akan digunakan.

Namun pada kenyataan latihan atlet tenis lapangan di Tasikmalaya untuk meningkatkan *power* otot lengan, fleksibilitas punggung, dan koordinasi mata-tangan belum begitu berkembang pada cabang olahraga tenis lapangan. Kebanyakan masih melakukan latihan yang monoton untuk melatih ketiga komponen kondisi fisik tersebut. latihan *drill* teknik masih menjadi latihan yang dianggap paling efektif. Sedangkan latihan fisik hanya sebatas untuk menjaga kebugaran atlet. Sedangkan latihan fisik seperti latihan beban sebenarnya diperlukan dalam setiap cabang olahraga termasuk tenis lapangan. Karena kurangnya model latihan beban untuk meningkatkan *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan untuk permainan tenis sehingga komponen tersebut tidak terlalu di perhatikan.

Sebuah penelitian dapat menjadi bukti yang nyata untuk merubah persepsi tersebut. *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan adalah komponen kondisi fisik dan biomotor yang dibutuhkan dalam permainan tenis lapangan. Sedangkan pukulan servis adalah kemampuan yang harus dikuasai dalam permainan tenis lapangan.

Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan, peneliti melakukan penelitian dengan mengambil populasi atlet tenis di Tasikmalaya. Alasan memilih populasi tersebut, karena atlet rutin latihan dan sudah menguasai dengan baik servis tenis lapangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Lengan, Fleksibilitas Punggung dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Tenis Lapangan (Studi Deskriptif pada Atlet Tenis Kota dan Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang akan timbul dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?
2. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?
3. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?
4. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu:

1. Kontribusi menurut Hengki dan Anom (2020) adalah “secara umum dan bebas kontribusi dapat diartikan sebagai sumbangan atau peran”. Kontribusi dalam penelitian ini diartikan sebagai sumbangan, atau daya dukung dari power otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan.
2. *Power* menurut Harsono (2018) adalah “kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 81). *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot lengan untuk menghasilkan suatu pukulan yang keras dan cepat dalam melakukan servis tenis lapangan.
3. Fleksibilitas menurut Ibrahim, Polii dan Wungouw (2015) adalah “kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan” (hlm. 2).
4. Koordinasi menurut Badriah, Dewi Laeltul (2011) adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm 40). Koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi mata dan tangan sebagai pendukung dalam melakukan servis tenis lapangan agar arah bola terarah dan menempatkannya sesuai keinginan.
5. Servis menurut Alim (2014) adalah “tanda bahwa permainan dimulai, dalam perkembangan selanjutnya servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama” (hlm. 2). Servis dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dasar dalam tenis lapangan yang akan di teliti pada atlet tenis di Tasikmalaya.
6. Tenis Lapangan menurut Al Fakhi dan Barlian (2019) adalah “cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau antara dua pasangan masing-

masing dua pemain. setiap pemain menggunakan raket yang bertujuan memukul bola karet. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut” (hlm. 5). Tenis lapangan dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh atlet tenis Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
2. Kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
3. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
4. Kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis tenis lapangan pada atlet tenis PELTI Kota dan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga tenis untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik servis seorang atlet tenis lapangan.
2. Secara Praktis
 - a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi hasil latihan bagi para

pelatih, pembina olahraga tenis lapangan khususnya mengenai teknik servis tenis lapangan dalam penerapan kondisi fisik *power* otot lengan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata-tangan.

- b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan pencapaian prestasi.
- c. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.