

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu kebutuhan jasmani manusia dalam kehidupannya adalah olahraga. Bersamaan dengan perkembangan zaman, sekarang ini ilmu tentang olahraga bukan saja didapat dari bangku pendidikan tetapi dapat juga diperoleh di lingkungan masyarakat.

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja, maupun orang dewasa adalah Tenis. Permainan Tenis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer juga permainan yang menyenangkan dan menggairahkan, Tidak adanya batasan umur, baik pria maupun wanita dapat melakukan dan menikmati permainan tenis, maka akan terjadi persaingan prestasi di cabang olahraga tenis. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam usaha mencapai tujuan, seorang atlet atau pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik dari permainan tenis lapangan. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Kemampuan individu yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan tenis lapangan yaitu teknik-teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang

harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet tenis adalah pukulan forehand, *servis*, dan backhand. Tiga komponen tersebut harus dapat dikuasai agar seorang atlet lebih mudah berlatih dan bermain tenis lapangan dengan baik dan benar.

Kenyataan di lapangan khususnya pada jurusan Pendidikan Keolahragaan masih banyak mahasiswa yang kurang mampu dalam penguasaan teknik-teknik dasar ataupun bermain tenis lapangan. Hal ini dikarenakan disamping masih pemula mahasiswa juga kurang disiplin dalam latihan. Akibatnya, teknik dasar permainan tenis lapangan tidak dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sangat memerlukan kepedulian dari pelatih, pembina, ataupun orang-orang yang berkecimpung dalam olahraga tenis lapangan untuk menciptakan atau memberikan program latihan yang sesuai dan tepat, sehingga dapat meningkatkan semangat mahasiswa untuk terus berlatih. Dengan berlatih secara terus menerus teknik-teknik dasar terkuasai dan mahasiswa dapat bermain tenis lapangan dengan baik.

Salah satu teknik dasar yang penting dan turut menentukan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan tenis adalah *servis*, oleh karena itu agar seorang pemain dapat melakukan *servis* dengan baik dibutuhkan latihan kekuatan otot lengan, sesuai dengan pukulan yang diinginkan.

Penelitian ini lebih menitikberatkan pada kekuatan otot lengan dalam kaitannya dengan kemampuan *servis* dalam permainan tenis lapangan. Kenyataan di lapangan menunjukkan banyak pemain tenis yang melakukan kesalahan dalam melakukan *servis*. Hal ini disebabkan oleh faktor otot lengan yang lemah. *Servis*

yang tepat dan keras merupakan senjata yang ampuh dalam memperoleh poin. Untuk pukulan *servis* yang keras, diperlukan latihan kekuatan otot lengan.

Hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan tepatnya di Universitas Negeri Gorontalo pada Mahasiswa semester VI A di jurusan pendidikan keolahragaan kekurangan mahasiswa dalam melakukan pukulan *servis* pada permainan tenis lapangan. Pengamatan ini dilakukan tepat pada saat mahasiswa mengikuti perkuliahan mata kuliah tenis lapangan. Setelah diamati lebih lanjut ternyata ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan dalam melakukan pukulan *servis* seperti teknik yang belum sempurna, kondisi fisik yang belum menunjang dan lain sebagainya. Akan tetapi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan mahasiswa tersebut yaitu kurangnya latihan-latihan otot lengan, karena untuk melakukan pukulan *servis* sangat membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik. Jadi bisa dikatakan bila otot lengan dilatih dengan baik maka kemampuan pukulan *servis* pun akan mengalami peningkatan.

Latihan untuk meningkatkan penguasaan pukulan *servis* dan pukulan-pukulan lainnya dalam permainan tenis dapat dilakukan dengan berbagai metode pendekatan latihan, salah satunya adalah latihan kekuatan otot lengan. Sebab dalam melakukan pukulan *servis* sangat membutuhkan kekuatan otot lengan, dengan adanya otot lengan yang kuat maka pukulan *servis* akan berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Sangat banyak bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan, akan tetapi pada penelitian ini bentuk latihan kekuatan otot lengan yaitu latihan *dumble*.

Penerapan bentuk latihan *dumble* ini dilakukan dengan tujuan agar kekuatan otot lengan bisa meningkat dan mengakibatkan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan pukulan *servis*.

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan sebelumnya maka diadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Tenis Lapangan Mahasiswa Semester VI A Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. *Servis* merupakan pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin, *Servis* yang baik dan keras itu akan menjadi senjata untuk melakukan serangan pertama dalam permainan, selain itu juga *servis* yang keras dan masuk itu akan menjadi keuntungan bagi pemain dan tidak mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk mahasiswa Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
2. Upaya meningkatkan ketrampilan *servis* bagi mahasiswa pemula adalah pemberian latihan-latihan yang tepat.
3. Latihan otot lengan merupakan salah satu latihan yang apabila dilakukan dengan baik maka akan membentuk fisik yang baik dan bisa menunjang ketrampilan dalam melakukan berbagai gerakan dalam permainan tenis lapangan termasuk *servis*.

4. Diasumsikan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan kemampuan *servis* mahasiswa semester VI A Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah latihan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis.

Secara umum dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan, serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian, khususnya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *servis* pada permainan tenis lapangan mahasiswa semester VI A Jurusan Pendidikan Keolahragaan, dan juga dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat secara praktis

Penelitian memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan ketrampilan mahasiswa pada mata kuliah tenis lapangan khususnya Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pendorong bagi mahasiswa lain dalam meningkatkan ketrampilan mereka serta berperan sebagai umpan balik dalam dunia pendidikan.