

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era permainan tenis lapangan yang semakin modern sekarang setiap pemain harus memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang sama baiknya. Agar bisa menyerang dan bertahan dengan sama baiknya maka setiap pemain harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang bagus, terutama jika ingin menjadi pemain tenis lapangan yang profesional.

Maka untuk itu semua pemain tenis lapangan dituntut memiliki kondisi fisik yang bagus, karena kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya mencapai prestasi maksimal, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain tenis, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa :

Jika kondisi fisik baik maka, 1). Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; 2). Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan; 3). Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding; 4). Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan; 5). Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, banyak keuntungan jika seorang pemain tenis memiliki kondisi fisik yang baik. Unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan cardiovascular (*endurance*). Daya tahan otot adalah kemampuan otot berkontraksi terhadap rangsangan suatu tahanan dalam waktu yang lama.

Pentingnya daya tahan otot ini bisa kita lihat dimana sering terjadi kasus dalam satu pertandingan seorang pemain yang pukulannya deras di set awal, tetapi menurun pada set terakhir. Hal ini jelas menggambarkan bahwa daya tahan otot

lengan pemain tidak cukup terlatih karena tidak sanggup lagi untuk memukul dengan deras.

Jadi daya tahan otot seorang pemain tenis ini memegang peranan penting saat pertandingan dimana saat pemain bertanding mampu menunjukkan kualitas pukulan yang sama derasnya pada set 5 dengan set 1.

Sedangkan daya tahan cardiovascular adalah kemampuan tubuh yang mampu bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam suatu pertandingan tenis lapang, permainan berlangsung cukup lama yaitu selama 3-5 set dan durasinya seringkali lebih dari 2 jam maka setiap pemain dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik yang baik selama bermain, artinya kemampuan daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular menjadi faktor penting dalam melawan rasa lelah saat bermain. Oleh karena itu seorang pelatih harus membentuk daya aerobik dan anaerobik.

Jika mengacu dari pembahasan di atas, daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular sangatlah penting dalam kaitannya dengan cabang olahraga yang menuntut sebuah prestasi, khususnya dalam cabang olahraga tenis lapang yang setiap pemain dalam sekali bertanding dituntut menunjukkan kualitas teknik yang baik selama 3-5 set atau dengan durasi sekitar lebih dari 1-2 jam. Salah satu faktor penulis ingin melakukan penelitian ini karena penulis memiliki beberapa atlet putri yang memiliki hasil tes daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular sebagai berikut :

NAMA ATLET	DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN BAHU (PUSH UP)	DAYA TAHAN OTOT PERUT	DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI (SQUAT JUMP)	DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR (BLEEP TEST)
PRISKA MADELYN	4	48	55	41
SAMANTHA RERE	12	48	51	40
SAMANTHA EDIXON	6	35	45	37
JOLETA BUDIMAN	10	55	30	45
JOSEPHINE	3	30	45	42

Tabel 1.1

Sumber : Hasil tes fisik bulan Mei 2018

Sementara itu, dibawah ini penulis akan memaparkan tabel untuk norma-norma dari hasil tes komponen yang akan penulis teliti :

NO.	KOMPONEN FISIK	TEKNIK PENGUKURAN	KATEGORI				
			KURANG	CUKUP	BAIK	BAIK SEKALI	SEMPURNA
1.	DAYA TAHAN OTOT						
	OTOT LENGAN DAN BAHU	PUSH UP	1--4	5--9	10--15	16--20	>21
	OTOT PERUT	SIT UP	10--28	29--43	48--68	69--87	>88
	OTOT TUNGKAI	SQUAT JUMP	12--22	23--33	34--44	45--55	>56
2.	DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR						
	CARDIOVASCULAR	BLEEP TEST	<30	31--42	43--53	54--68	>69

Tabel 1.2

Sumber : Nurhasan (2017, hlm. 66) Tes Kemampuan Fisik Dasar Cabang Olahraga Tennis

Berdasarkan perbandingan hasil daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular menurut tabel di atas, bahwa atlet yang dilatih oleh penulis memiliki kemampuan daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular yang kurang mumpuni untuk mencapai level yang tinggi sebagai pemain tenis lapang. Maka dari itu, penulis ingin meneliti apakah metode latihan yang dapat meningkatkan komponen-komponen tersebut dalam waktu yang singkat. Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular. Diantaranya *set system* untuk meningkatkan daya tahan otot dan *interval* untuk meningkatkan daya tahan cardiovascular.

Berikut ini adalah pengertian singkat mengenai *set system* dan *interval training*. *Set System* adalah melakukan beberepetisi dari suatu bentuk latihan, disusul istirahat, selanjutnya mengulangi repetisi seperti semula berdasarkan volume latihan. *Interval* suatu bentuk latihan yang meliputi manipulasi waktu latihan dan pemulihan. Manipulasi itu sendiri yaitu terhadap lamanya kerja, intensitas kerja, lamanya masa pemulihan/istirahat, tipe aktivitas yang dikerjakan dalam masa istirahat dan jumlah pengulangan kerja atau pemulihan dalam satu

set. Latihan *interval* terdiri dari beberapa seri/repetisi dengan waktu yang terkontrol dan diberi istirahat diantara setiap repetisi, jadi dalam pelaksanaannya adalah: Istirahat – latihan – istirahat - latihan dan seterusnya.

Berdasarkan uraian metode latihan di atas, penulis berpendapat bahwa umumnya pelatih menggunakan metode latihan tersebut untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular secara terpisah dalam waktu yang berbeda.

Karena perkembangan setiap unsur fisik tidak bisa diperoleh dalam waktu yang singkat, maka diperlukan suatu jangka waktu yang lama sebelum unsur-unsur tersebut dapat berkembang secara optimal. Kalau pelatih diberikan waktu yang cukup lama guna melatih setiap komponen fisik sampai optimal, dan latihan berjalan teratur dan sistematis, maka dalam waktu sekitar 2 sampai 2 setengah bulan atlet sudah akan bisa mencapai fitness yang dibutuhkan dalam melakukan cabang olahraga, khususnya dalam hal ini adalah olahraga tenis lapang.

Akan tetapi seringkali tidak tersedia waktu yang cukup untuk mengembangkan setiap unsur tersebut secara optimal. Seringkali waktu yang tersedia untuk mempersiapkan fisik atlet menjelang suatu pertandingan hanyalah 1-2 bulan saja. Oleh karena itu, kalau waktu yang tersedia terlalu singkat, maka perlu diusahakan atau dicari suatu sistem latihan yang cukup baik dan bisa menjamin atlet berada dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi pertandingan, suatu sistem latihan kondisi fisik yang bisa dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem yang disebut *circuit training*. Latihan *circuit training* ialah suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh. (Harsono: “Latihan Kondisi Fisik”: 2016. Hlm, 147), menurut Setiawan, latihan circuit dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelentuan, kelincahan, dan kekuatan.

Latihan circuit ini mengkombinasikan beberapa unsur fisik misalnya daya tahan cardiovascular, kekuatan, kelentukan, power, daya tahan dengan bentuk-bentuk latihan seperti lari bolak-balik, sit up, push up, dll.

Dengan kreativitas, seorang pelatih tenis lapang bisa mendesain suatu program latihan circuit yang cocok untuk mengembangkan unsur-unsur fisik spesifik bagi cabang olahraganya. Karena itu di beberapa pos pelatih bebas untuk

menempatkan bentuk-bentuk latihan teknik atau fisik yang sering dilakukan di dalam cabang olahraganya. Pelatih bebas pula memasukan unsur-unsur teknik di dalamnya. Dalam cabang olahraga tenis misalnya, melakukan pukulan forehand-backhand, servis, dll. Namun dengan tujuan utamanya ialah guna meningkatkan fisik atlet.

Latihan circuit didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet dapat mengembangkan fitness keseluruhannya dengan :

1. Melakukan sebanyak mungkin bentuk latihan (misalnya 10 buah) dalam suatu jangka waktu tertentu dalam 6 menit, atau.
2. Melakukan sejumlah bentuk latihan (misalnya 10 buah) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Jadi berdasarkan pemahaman di atas penulis tertarik untuk menguji kembali teori yang disebutkan oleh ahli bahwa latihan circuit training dapat meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular atlet tenis lapang dan membuat penelitian yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR ATLET TENIS LAPANG”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dengan ini penulis dapat merumuskan masalah sebagai bahan penelitian, sebagai berikut:

1. Apakah metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan?
2. Apakah metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut?
3. Apakah metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai?
4. Apakah metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training* terhadap daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular atlet tenis lapang.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan penelitian diharapkan bisa bermanfaat bagi pribadi maupun orang lain atau pihak yang membutuhkannya, begitu pula dengan penelitian ini adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

1. Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah keilmuan dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan pendidikan serta bidang keilmuan lainnya yang terkait.
2. Dapat dijadikan sebagai informasi bagi para pelatih untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik atletnya.

1.4.2 Secara Praktis

1. Dapat dijadikan suatu pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan pelatihan khususnya dalam meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atlet.
2. Dapat dijadikan bahan acuan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, khususnya penyelenggaraan pendidikan dan pendidikan olahraga untuk terus memperhatikan tingkat kebugaran anak didiknya.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan penelitian pada penelitian ini ialah peningkatan kondisi fisik daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular pada klub tennis plus melalui latihan circuit training.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III. Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV. Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui analisis, pengolahan, dan penghitungan.
- BAB V. Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian

