

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Pada cabang olahraga tenis lapang ada 4 (empat) teknik dasar, seperti dikatakan Scharff (1981, hlm. 24) bahwa “empat teknik dasar yang harus dikuasai dalam tenis lapangan yaitu : service, *forehand groundstroke*, *backhand groundstroke* dan volley. Dari 4 teknik dasar cabang olahraga tenis lapang *forehand groundstroke* merupakan teknik yang paling sering digunakan. Rex Lardner (2013) menyatakan pukulan forehand merupakan stroke yang paling umum dipakai dalam tenis.

Dalam latihan yang dilaksanakan oleh atlet putri ukm tenis lapang upi, teknik yang banyak dilatih adalah *forehand groundstroke* karena hampir setiap saat teknik tersebut dipakai. Saat melakukan latihan *forehand groundstroke* metode drilling dilakukan dengan menggunakan *feedback* dari pelatih sebagai stimulus ekstrinsik agar melakukan *forehand groundstroke* dengan baik, tetapi tidak cukup hanya dengan *feedback* dari pelatih atlet sendiri harus mempunyai stimulus intrinsik agar dapat melakukan *forehand groundstroke* dengan baik.

Karena untuk melakukan *forehand groundstroke* dengan sempurna tidak cukup dengan melakukan gerakan tersebut berulang ulang, mengingat dan memahami bagaimana melakukan *forehand groundstroke* sangat penting. Latihan keterampilan mental dapat membantu atlet untuk lebih mengetahui dan memahami bagaimana melakukan *forehand groundstroke* dengan benar dan itu merupakan stimulus intrinsik. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk latihan keterampilan mental, salah satunya adalah metode latihan keterampilan *imagery*.

Dengan latihan *imagery* memungkinkan atlet dapat membuat stimulus intrinsik untuk melakukan *forehand groundstroke* dengan baik karena dengan latihan *imagery* atlet dapat memperbaiki latihan keterampilan hal ini sesuai diperkuat oleh Satiadarma (2000, hlm. 190-191) menyatakan bahwa salah satu manfaat dari latihan *imagery* adalah memperbaiki latihan keterampilan seperti saat seorang petinju melakukan *shadow boxing*, yaitu berlatih tinju tanpa kehadiran lawan tetapi membayangkan seolah-olah ada lawan. Kemudian diperkuat kembali oleh Murphy (dalam Hilmy, 2005. Hlm. 129) mengemukakan bahwa " *Imagery*

perspective is an important difference between imagery in which we feel that we are "actually there" versus imagery in which we feel as if we are 'Just watching.'"

Weinberg dan Gould menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudahnya, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit, pada sejumlah atlet dapat melakukan latihan *imagery* dalam waktu yang relatif lebih lama namun bagi sejumlah atlet pemula jangka waktu latihan melebihi 10 menit cenderung mengganggu konsentrasi atlet pemula tersebut.”

Permasalahan terjadi sebagian besar pada atlet putri ukm tenis lapang upi, hal itu juga sesuai dengan fakta bahwa 18 dari 25 orang anggota ukm tenis lapangan upi adalah Putri. ketika peluang yang sama diberikan kepada perempuan untuk aktif berolahraga, peningkatan prestasi juga akan terjadi secara berimbang dengan kaum laki-laki.

Berdasarkan penjelasan pemaparan diatas bahwa latihan *imagery* sangat penting untuk peningkatan keterampilan atlet. Penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini dengan judul “pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *groundstroke* pada atlet putri”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan dalam penelitian ini adalah “ Apakah latihan *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* Anggota UKM Tenis UPI putri?”

1.3 Tujuan penelitian

Latihan *imagery* sangat penting untuk peningkatan keterampilan atlet, tetapi memiliki pengaruh yang berbeda antara putar dan putri. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu “untuk mengetahui apakah latihan *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* Anggota UKM Tenis UPI putri”.

1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga tenis lapang, dalam mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* pada atlet putri, agar atlet bisa berkembang dan menjadi lebih baik lagi dalam memberikan metode yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan *forehand groundstroke*.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga dan bagi orang yang akan meneliti mengenai latihan imageru terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* pada atlet putri. Untuk pelatih olahraga tenis lapang bisa di jadikan bahan acuan agar potensi atlet berkembang menjadi lebih baik lagi.

1.5 Batasan masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Aspek yang dibahas adalah latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* pada atlet putri .
2. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ukm tenis lapang upi putri.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota ukm tenis lapang upi putri yang dinilai memiliki kemampuan yang setara menurut pengamatan penulis
4. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen.

1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda terhadap definisi yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan beberapa penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini :

1. *Forehand Groundstroke* adalah Salah satu keterampilan dasar permainan tenis yang merupakan jenis pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dipukul dengan telapak tangan menghadap ke depan.
2. *Imagery* adalah suatu proses penggambaran, atau menggambarkan kembali suatu pengalaman dalam pikiran tanpa ada rangsangan dari luar.
3. Pemula adalah individu yang baru mempelajari suatu keterampilan gerak.