

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Keberhasilan seorang atlet tidak terlepas dari peran pelatih menentukan program latihannya. Baik itu program latihan fisik, teknik, taktik, mental. Harsono (2017, hlm. 3) menjelaskan bahwa “proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik (*well organized*), yang metodis, dan yang ilmiah agar membantu atlet mencapai prestasinya.” Untuk mencapai tujuan yang akan ditetapkan, pelatih dan atlet harus bekerjasama dalam menjalankan latihannya.

Banyak metode-metode pelatihan yang dapat menunjang performa seorang atlet. Metode latihan merupakan sesuatu hal yang penting dan salah satu faktor keberhasilan atlet mencapai prestasinya. Prestasi atlet tidak lepas dari beberapa faktor penunjang. Komarudin (2015, hlm. 1) menjelaskan bahwa “penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor, faktor tersebut adalah teknik, taktik, mental.” Menurut Harsono (2017, hlm. 39) “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Lebih lanjut dijelaskan oleh Malagon (2019) bahwa “banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam tenis, diantaranya adalah kondisi fisik, keterampilan teknis dan strategi taktis.”

Metode-metode latihan yang berkembang di Indonesia tak lain tujuannya adalah untuk membantu para atlet mencapai prestasinya.. Pada penelitian ini, penulis ingin membahas mengenai model latihan dalam cabang olahraga tenis, model latihan tersebut adalah model latihan ritme. Model latihan ritme adalah model latihan yang tergolong baru di Indonesia. Model latihan ritme ini mengkombinasikan antara gerakan tubuh dengan ketukan metronom. Ketukan metronom disesuaikan dengan program yang diberikan. Salah satu manfaat dari metode latihan ini adalah meningkatkan koordinasi gerakan, baik dalam cabang olahraga kelompok maupun olahraga perorangan. Beberapa pendapat mengenai pentingnya latihan ritme adalah Zachopoulou dan Mantis (2001) “kemampuan

ritme merupakan kemampuan dasar dari semua gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi.”

Pentingnya membahas pelatihan olahraga khususnya dalam bidang psikologi atau mental atlet, karena faktor mental sangat menentukan performa seorang atlet baik saat latihan maupun saat bertanding, menurut Komarudin (2015, hlm. 8) menjelaskan bahwa “bukti konkret pentingnya latihan mental dimunculkan dalam bentuk presentase hasil penelitian mulai dari 50%, 70%, 81%, 90%, bahkan sampai 95% performa yang baik ditentukan oleh mental.” Model latihan ritme ini juga dapat meningkatkan mental atlet, khususnya dalam hal konsentrasi. Hal itu dikarenakan gerakannya yang diatur oleh ketukan metronom. Atlet yang melakukannya dituntut untuk konsentrasi pada ketukan metronom yang telah diatur dan gerakan-gerakan yang telah dirancang.

Selanjutnya, bagaimana latihan ritme ini dapat berpengaruh kepada konsentrasi atlet? sesuai dengan pengertian konsentrasi itu sendiri adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Menurut Wilson dkk. (2006) menjelaskan bahwa “konsentrasi adalah bagian yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan.” Komarudin (2016) menjelaskan bahwa “konsentrasi sangat penting dimiliki oleh setiap atlet, baik dalam pelatihan maupun dalam kompetisi.” Lebih lanjut Lazarus (2000) menjelaskan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku tindakan dalam olahraga adalah perhatian dan konsentrasi.”

Sesuai dengan pengertian atau definisi konsentrasi diatas, betapa pentingnya konsentrasi untuk seseorang, khususnya atlet. Pada model latihan ritme, gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan ketukan metronom. Seseorang dituntut untuk memfokuskan perhatiannya dengan ketukan metronom yang disesuaikan dan gerakan yang diinstruksikan. Ketika atlet mampu untuk mengontrol konsentrasinya, ini akan berpengaruh pada performanya, baik saat latihan maupun saat kompetisi. Saat atlet dapat berkonsentrasi dengan baik, tubuhnya akan menghasilkan emosi yang positif, dimana dijelaskan oleh Vast dkk. (2010) bahwa “emosi positif akan menghasilkan konsentrasi dan hasil kemampuan teknik yang lebih baik saat kompetisi.”

Semua kegiatan membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi yang baik kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil yang lebih baik.

Kurangnya konsentrasi mengakibatkan hasil pekerjaan tidak maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran kita tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan kesuatu titik atau tugas tertentu. “Dengan begitu pikiran kita semakin hari akan semakin terfokus. Selanjutnya konsentrasi adalah bagian yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan atlet untuk menyelesaikan tugasnya” (Wilson, Peper, dan Schmid 2006).

Cabang olahraga tenis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak yang baik, khususnya dalam melakukan keterampilan *groundstroke*. Menurut Hazrina (2019) bahwa “terdapat dua keterampilan *groundstroke* dalam tenis lapangan yaitu *groundstroke forehand* dan *groundstroke backhand*.” Nurhayati (2015) menjelaskan bahwa “keterampilan merupakan kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan baik. Dalam keterampilan *groundstroke* pada tenis membutuhkan gerakan atau teknik yang baik.” Menurut Crespo dkk. (2003) menjelaskan bahwa “fungsi ritme sangat penting bagi pemain tenis agar para pemain tenis mendapatkan gerakan yang harmonis dan berirama. “

Di negara maju seperti Eropa, model latihan ritme sudah banyak digunakan dan dimasukkan dalam program latihan. Pentingnya ritme dijelaskan oleh Sogut (2012) bahwa “latihan ritme adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dalam olahraga.” Tidak hanya pada cabang olahraga tenis saja, beberapa cabang olahraga seperti balet juga memerlukan ritme yang baik, menurut Laurance (2000) menjelaskan bahwa “latihan ritme juga berpengaruh pada keberhasilan balet, dimana keberhasilan balet tidak cukup hanya memiliki struktur tubuh alami, tetapi juga harus memiliki kemampuan ritme yang baik.” Selain itu, pentingnya latihan ritme dalam cabang olahraga tenis dijelaskan oleh Segal (2005) bahwa “dalam tenis profesional, memiliki ritme yang baik akan meningkatkan kemampuan kontrol bola saat bola menyentuh senar raket,antisipasi gerak bola yang baik, dan waktu bergerak yang lebih efektif.”

Adapun penelitian mengenai pentingnya latihan ritme adalah “peserta atau sampel yang ikut dalam kelompok metode latihan ritme pada cabang olahraga tenis memiliki kemampuan ritme yang baik setelah diberikan nya perlakuan”

(Zachopoulou, 2000). Penelitian lain yang mendukung pentingnya latihan ritme ini adalah pada cabang olahraga sepak bola, model latihan ritme juga memberikan efek yang positif, dimana menurut Sogut (2012) menerangkan bahwa “latihan dengan menggunakan metode irama yang diterapkan pada cabang olahraga sepak bola dapat meningkatkan sikap tenang dan meningkatkan penguasaan bola.”

Selanjutnya penelitian lain mengenai model latihan ritme ini dilakukan oleh Zachopoulou dkk (2000)

Dimana dia meneliti kemampuan ritme 50 pemain tenis, 53 pemain bola basket, 52 perenang, dan 52 kontrol. Skor dalam kelompok olahraga terlihat lebih meningkat secara signifikan daripada kelompok kontrol ketika mengikuti tes ritme, dan skor tes kemampuan ritme pemain tenis lebih meningkat signifikan daripada yang ada di tiga kelompok lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tanis dan Erkut (2018) menunjukkan bahwa “dengan mengikuti program model latihan ritme selama empat minggu pada kelompok yang diberikan model pelatihan ritme menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.” Demikian juga, Schönborn (2003) menjelaskan bahwa “model pelatihan ritme harus diberikan dan dimasukkan dalam program latihan tenis agar terbentuknya gerakan yang sinkron dan harmonis.” Model latihan ritme ini menggunakan metronom, menurut Sommer dkk. (2009) menjelaskan bahwa “gerakan ritme yang diterapkan menggunakan metronom dirancang untuk meningkatkan gerak motorik, fokus, konsentrasi, dan meningkatkan percaya diri atlet.”

Dengan latar belakang yang sudah diuraikan melalui hasil-hasil penelitian yang dijelaskan mengenai pentingnya model latihan ritme untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke*. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan dan Tingkat Keterampilan Tenis terhadap Konsentrasi dan Keterampilan *Groundstroke* Pada Atlet Tenis” sangat menarik untuk dilakukan penelitian, dan peneliti meyakini bahwa model latihan ritme berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis?
- 2) Apakah terdapat interaksi antara model latihan dan tingkat keterampilan tenis terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada kelompok yang memiliki tingkat keterampilan tinggi? Jika terdapat perbedaan, mana yang lebih unggul?
- 4) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada kelompok yang memiliki tingkat keterampilan rendah? Jika terdapat perbedaan, mana yang lebih unggul?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.
- 2) Untuk mengetahui interaksi antara model latihan dan tingkat keterampilan tenis terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada kelompok yang memiliki tingkat keterampilan tinggi.
- 4) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara model latihan menggunakan ritme dan model latihan tanpa menggunakan ritme terhadap konsentrasi dan

keterampilan *groundstroke* pada kelompok yang memiliki tingkat keterampilan rendah.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis menuangkan beberapa manfaat melakukan penelitian, diantaranya:

1.4.1 Manfaat/Signifikansi dari Segi Teori

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya olahraga tenis lapangan untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.

1.4.2 Manfaat/Signifikansi dari Segi Kebijakan

Secara kebijakan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan para pengambil keputusan dalam bidang olahraga khususnya tenis agar dapat diterapkannya model pelatihan mental dan akan dihasilkan panduan pelaksanaan pelatihan ritme untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.

1.4.3 Manfaat/Signifikansi dari Segi Praktik

Secara praktik penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif dalam menerapkan model pelatihan dalam olahraga tenis lapangan untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.

1.4.4 Manfaat/Signifikansi dari Segi Isu

Secara Isu penelitian ini dapat menjadi alat untuk memberikan pengalaman dan agar dapat dijadikan bahan sebagai patokan dalam penerapan model latihan khususnya dalam olahraga tenis lapangan untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan *groundstroke* pada atlet tenis.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi dalam penelitian proposal tesis yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

- 1) Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.
- 2) Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai

berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.

- 3) Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: metode penelitian, desain penelitian, partisipan, sampling, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- 4) Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
- 5) Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.