

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang telah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya perkumpulan-perkumpulan tenis serta banyaknya kegiatan pertandingan yang diselenggarakan baik itu tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan internasional. Olahraga tenis selain dilakukan untuk mencapai prestasi juga dimanfaatkan untuk rekreasi, memupuk tali persaudaraan, serta untuk membina kedisiplinan pada diri atlet.

Untuk meningkatkan prestasi, ada empat aspek yang perlu diperhatikan atlet dalam latihan. Keempat aspek tersebut adalah aspek fisik, teknik, taktik, dan aspek mental. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena itu keempat-empatnya perlu mendapat latihan yang baik dan terarah. Latihan yang baik akan selalu memperhatikan kemampuan yang dimiliki semua atlet. Oleh karena itu pelatih tidak dapat begitu saja menyuguhkan suatu rancangan latihan yang dipukul-ratakan bagi semua atlet. Jadi latihan harus direncanakan dan disesuaikan dengan karakteristik atlet serta cabang olahraga itu sendiri. Sehubungan dengan itu ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menyusun konsep latihan. Dalam hal ini Harsono (1988:112) mengatakan :

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti pendidikan,

