

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah lama dikenal di berbagai belahan dunia. Tenis merupakan olahraga yang dapat dimainkan pada berbagai tingkatan dari rekreasi hingga profesional, serta memberikan manfaat fisik dan mental. Menurut Muh. Nugrah Setyawan (2024, p.72). Bagi pemula olahraga ini menuntut koordinasi, ketahanan dan strategi namun dengan latihan serta pemahaman dasar yang memadai keterampilan dapat berkembang dan permainan menjadi lebih mudah dinikmati.

Tenis dimainkan oleh dua pemain (tunggal) atau empat pemain (ganda) yang berusaha memukul bola dengan raket ke arah lapangan lawan melewati net. Permainan ini mengandalkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, serta kemampuan dalam mengatur strategi. Menurut Muh. Nugrah Setyawan (2024, p. 72) menjelaskan bahwa sejak diperkenalkan tenis berkembang menjadi olahraga populer di berbagai negara termasuk Indonesia, minat masyarakat khususnya di wilayah perkotaan terus meningkat meskipun sebelumnya identik dengan kelompok elit.

Dalam permainan tenis penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting agar dapat bermain dengan baik. Penguasaan keterampilan dasar sangat penting untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga apapun. Menurut Mulya & Agustriyani (2020, p. 55) Dalam olahraga permainan ini diperlukan keterampilan teknik dasar yang merupakan suatu proses untuk mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”. Adapun teknik dasar dari tenis, teknik dasar dalam tenis meliputi: *Forehand groundstroke*, *backhand groundstroke*, *Forehand volley*, *backhand volley* dan *service*.

Dalam tenis, (Nasution (2024, p. 53) menemukan bahwa *forehand* merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai karena menjadi pukulan paling *fundamental* sekaligus paling sering digunakan. Gerakannya berupa ayunan dari

belakang ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap bola. Mengingat sebagian besar pukulan tenis adalah *forehand*, penguasaan teknik ini sangat penting sebagai dasar permainan maupun sebagai senjata andalan pemain.

Model Latihan GUSTA adalah sebuah pola atau kerangka latihan yang disusun untuk mengajarkan keterampilan tenis dasar kepada pemula, pukulan *forehand* didalam model latihan gusta terdiri dari 11 macam.

Pukulan *Forehand* adalah pukulan yang paling utama dan paling mudah diajarkan dalam permainan tenis. *Forehand* adalah pukulan dengan ayunan dari belakang ke depan, di mana bagian depan raket atau telapak tangan menghadap bola. Latihan *forehand* biasanya dilakukan secara bertahap, mulai dari pegangan raket hingga pukulan dengan atau tanpa bola, baik melalui lambungan sendiri, pelatih, maupun pasangan dengan jarak semakin jauh hingga mencapai latihan berpasangan.

Namun demikian, dalam praktiknya masih banyak atlet tenis yang memiliki keterbatasan dalam penguasaan pukulan *forehand*, baik dari segi akurasi, kekuatan, maupun konsistensi. Permasalahan ini sering disebabkan oleh metode latihan yang kurang variasi, monoton, serta belum sepenuhnya menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik atlet. Model latihan yang kurang tepat dapat menghambat perkembangan keterampilan teknik *forehand*, sehingga hasil latihan tidak optimal meskipun dilakukan secara rutin.

Atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya sebagai bagian dari pembinaan olahraga daerah khususnya di Manonjaya memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi. Namun, berdasarkan pengamatan masih ditemukan variasi kemampuan pukulan *forehand* di antara para atlet, baik dalam latihan maupun pertandingan. Hal ini menunjukkan perlunya inovasi dan penerapan model latihan yang lebih efektif guna meningkatkan kualitas teknik dasar secara menyeluruh. Penerapan model latihan GUSTA diharapkan dapat menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* secara signifikan. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh model latihan GUSTA terhadap hasil peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pada atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut, Apakah terdapat pengaruh model latihan GUSTA terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pada atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi operasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu:

- a. Model Latihan GUSTA adalah sebuah pola atau kerangka latihan yang disusun untuk mengajarkan keterampilan tenis dasar kepada pemula. Model latihan gusta tenis merupakan gabungan dari keluarga peneliti yakni huruf “gu” memiliki makna Gumilar Mulya yang merupakan peneliti sekaligus dosen matakuliah Tenis di Universitas Siliwangi Tasikmalaya, kemudi “s” memiliki arti Sri, Sri merupakan nama panggilan dari istri tercinta peneliti yang telah mendampingi peneliti mengarungi bahtera rumah tangga serta pasangan hidup dalam keadaan susah maupun senang, Berlanjut pada huruf “t” wakil nama dari anak pertama dari pasangan Gumilar Mulya dan Sri yaitu Tiara. Dan yang terakhir huruf “a” yaitu ambar, merupakan anak kedua dari peneliti.
- b. Pukulan *forehand* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam olahraga tenis. Pukulan ini melibatkan memukul bola secara langsung setelah menyentuh tanah. Pukulan *forehand* dianggap paling dasar dan mudah untuk diajarkan dalam tenis. Teknik ini memerlukan gerakan mengayun yang dimulai dari sisi kanan tubuh dan bergerak ke arah depan, dengan raket atau telapak tangan menghadap bola Menurut Wijayanto (2024, p. 17).

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh dari model latihan GUSTA terhadap hasil peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pada atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

1. Memberikan bukti empiris mengenai model latihan GUSTA terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand*.
2. Memperkaya kajian teori mengenai model latihan teknik tenis lapangan yang efektif dan efisien.
3. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji model latihan serupa atau mengembangkan/modifikasi model latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam tenis lapangan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih tenis: Memberikan alternatif model latihan yang variatif, sistematis, dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand*. Menjadi acuan dalam menyusun program latihan yang lebih modern dan berbasis ilmiah.
2. Bagi atlet tenis: Membantu meningkatkan kualitas pukulan *forehand* baik dari segi kekuatan, kecepatan, maupun akurasi. Menambah motivasi berlatih melalui metode latihan yang menarik dan tidak monoton.
3. Bagi pengurus klub dan pembina olahraga: Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk merancang program pembinaan atlet yang lebih efektif. Menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan terkait metode latihan yang akan diterapkan di klub atau lembaga pembinaan.