

DAMPAK LATIHAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMAIN TENIS LAPANGAN

Nurkadri¹, Boas Doroelues Sitorus², Dennis Pablo Diaz Marbun³, Cristian Yopa
Limbong⁴, Carl Pritz Elgan Sinuhaji⁵

nurkadri@unimed.ac.id¹, boasdoroleus28@gmail.com², dennispablo3068@gmail.com³,
cristianlimbong5@gmail.com⁴, elgansinuhaji08@gmail.com⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membahas dampak latihan fisik terhadap peningkatan keterampilan pemain tenis lapangan. Metode yang digunakan adalah kajian literatur, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data pada literature review dilakukan dengan mengumpulkan referensi dan rujukan yang relevan menggunakan database seperti Google Scholar. Dari hasil pencarian, ditemukan bahwa tenis lapangan adalah olahraga yang menuntut daya tahan fisik yang tinggi dan kemampuan bergerak dengan cepat. Latihan fisik yang konsisten dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan performa pemain tenis lapangan atau atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki dampak positif yang signifikan pada daya tahan dan kecepatan pemain tenis lapangan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan fisik permainan tenis lapangan.

Kata Kunci: Tenis Lapangan, Latihan Fisik, Daya Tahan, Kecepatan.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang memadukan aspek kekuatan, daya tahan, kelincihan dan strategi yang kompleks. Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa (Nugraha,2022). Internasional tenis Federation selaku organisasi yang independen berusaha untuk memperkenalkan tenis hingga keseluruh dunia (Siahaan,2007). Olahraga Tenis lapangan bukan lagi hanya sekedar ingin mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi (Ngatman & Sulistyatna,2017). Sebagai atlet tenis lapangan, kemampuan untuk menjaga daya tahan fisik yang tinggi dan menggerakkan diri dengan cepat adalah faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Tenis sebagai olahraga menikmati partisipasi di seluruh dunia, dengan perkiraan 75 juta orang bermain setiap tahun (Pluim et al., 2007).

Tenis lapangan adalah olahraga yang unik karena dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan, di ketinggian dan permukaan laut, dengan variasi suhu dan lingkungan yang besar, di atas tanah liat, rumput, karpet, dan permukaan lapangan keras. Pertandingan diketahui berlangsung dari menit hingga 11 jam dan 5 menit (Wimbledon, 2010) dan beberapa hari jika diperlukan (tergantung cuaca). Jadwal turnamen menempatkan implikasi perjalanan yang besar, karena pemain diharapkan berpindah negara dan bahkan melintasi benua setiap minggu. Ini membutuhkan penyesuaian zona waktu, kondisi lingkungan dan pemulihan dari kelelahan umum perjalanan itu sendiri. Karena sifat turnamen yang mengadopsi struktur knock out, pemain dan pelatih tidak akan tahu berapa banyak pertandingan yang akan dimainkan dalam minggu tertentu, yang membutuhkan fleksibilitas besar dalam periodisasi dan perencanaan.

Nofiana (2013) berpendapat olahraga yang banyak digemari masyarakat salah satunya adalah tenis lapangan. Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain.

Setiap pemain menggunakan raket yang bertujuan memukul bola karet. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Arifianto (2019) berpendapat Permainan tenis ini terdiri dari dua jenis pertandingan yakni pertandingan tunggal (single) dan ganda (double). Dimana pertandingan ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri serta ganda campuran. Permainan tenis termasuk juga dalam olahraga yang mudah untuk dilakukan. Sebelum menjadi pemain profesional setidaknya masyarakat yang melakukan olahraga tenis menguasai teknik-teknik dasar tenis lapangan. Teknik dasar dalam permainan bola tenis menurut Agus (2015) terdiri dari pukulan forehand, pukulan backhand, service, pukulan smash, volley, pukulan lop.

Permainan tenis merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan individu. 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, teknik dasar dalam tenis lapangan meliputi: Forehand groundstroke, backhand groundstroke, Forehand volley, backhand volley dan service.

Pada dasarnya setiap proses latihan bagi petenis harus selalu mencakup dan untuk meningkatkan seluruh aspek yang diperlukan petensi secara utuh yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk membentuk kualitas petenis yang tangguh latihan tidak dapat dilakukan secara parsial atau bagian-bagian, tetapi harus secara menyeluruh. Perbedaan yang terjadi hanya pada skala prioritas sasaran yang disesuaikan dengan periodisasi yang sedang dijalani. Sebab seorang petenis merupakan satu totalitas dari system psiko-fisik yang kompleks, sehingga proses Latihan “harus memanusiakan manusia dan jangan merobatkan manusia”.

Latihan fisik adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal (Fatmala, 2015). Latihan atau training olahraga ialah persiapan individu maupun persiapan-persiapan tim dalam bidang kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Latihan yang di perlukan harus sistematis dan terarah. Maksud dari sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, sesuai jadwal, sesuai pola dengan sistem tertentu, secara berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks agar nantinya bisa mencaapai tujuan yang di harapkan. Untuk itu cara meningkatkan prestasi atlet tersebut harus didasari pada program latihan yang baik.

Tujuan latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi Latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental. Berbagai informasi atau ilmu pengetahuan harus diketahui dan dipelajari oleh setiap pelatih maupun atletnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh Latihan fisik terhadap keterampilan pemain tenis lapangan. Oleh karena itu, latihan fisik menjadi kunci dalam mempersiapkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik yang tinggi dalam permainan. Latihan fisik dalam konteks lapangan mencakup berbagai aspek, termasuk peningkatan kekuatan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatan kecepatan reaksi, dan pengembangan kemampuan bergerak dengan cepat dalam berbagai arah. Komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan yakni mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan dan teknik bermain. Latihan taktik meliputi taktik bermain Tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uju tanding. Tujuan dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan keterampilan

pemain dalam pertandingan, mengurangi risiko cedera, dan memberikan dasar fisik yang kokoh.

METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah kajian literatur (literatur review) atau kajian kepustakaan. Kajian Literature Review adalah tinjauan tertulis dan tulisan-tulisan utama dan sumber-sumber lain tentang topik yang dipilih. Sumber yang tercakup dalam tinjauan dapat mencakup artikel jurnal ilmiah, buku, laporan pemerintah, situs Web, dan lain-lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian literatur yang dilakukan telah mengungkapkan bahwa latihan fisik memegang peranan penting dalam peningkatan keterampilan pemain tenis lapangan. Berdasarkan analisis dari berbagai sumber dan studi terdahulu, kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain tenis lapangan. Karena kondisi fisik seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas berkompetisi. Pemain tenis lapangan harus memiliki tubuh yang bugar agar mampu menjalankan segala aktivitas fisiknya tanpa ada keluhan dan kelelahan yang berarti. Kondisi seperti ini merupakan tuntutan sebagai pemain tenis lapangan yang mana nantinya dituntut untuk dapat berkompetisi dan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Pada dasarnya setiap proses latihan bagi petenis harus selalu mencakup dan untuk meningkatkan seluruh aspek yang diperlukan petenis secara utuh yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk membentuk kualitas petenis yang tangguh latihan tidak dapat dilakukan secara parsial atau bagian-bagian, tetapi harus secara menyeluruh. Kemudian latihan fisik, perkembangan kondisi fisik pada atlet amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna, dan pada saat pertandingan akan mudah lelah. Menurut Harsono (2015: 40) beberapa komponen biomotor fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan, kekuatan otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), daya ledak otot (power), dan daya tahan kekuatan (strength endurance).

Latihan fisik tersebut bisa dilakukan dimana saja asal konsisten dalam melakukannya akan mendapatkan hasil yang memuaskan, oleh karena itu latihan fisik merupakan kunci peningkatan keterampilan pemain tenis lapangan. Pertama, latihan kekuatan yaitu latihan fisik berfungsi menjaga keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi tubuh serta untuk mencegah lemak berlebih agar tidak obesitas. Selain itu aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang dengan merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan aktivitas fisik bisa dilakukan dengan intensitas ringan, sedang maupun berat (Ni'mah & Melisa, 2022). Kedua, latihan kecepatan dan agilitas yaitu latihan yang berguna untuk meningkatkan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat. Dan menurut (Arif et al., 2021) latihan pliometrik yang digunakan adalah latihan lompat ke atas, Quick Leap, Box-box jump. Karena metodolatihan ini dapat merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat.

Ketiga, latihan daya tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain (Warni et al., 2017). Beberapa latihan daya tahan yaitu; berlari jarak jauh atau bersepeda guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular; Latihan interval untuk meningkatkan daya tahan interval (misalnya, sprints singkat diikuti dengan istirahat singkat); bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam

olahraga tersebut. Keempat, latihan koordinasi dan refleks dalam tenis lapangan berdasarkan klasifikasinya yaitu kelincahan, keseimbangan (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020). Koordinasi merupakan salah satu dari bagian komponen-komponen biomotor kondisi fisik.(Irfan Arifianto & Raibowo,2020). Berikut beberapa latihan yang dapat dilakukan yaitu: bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan, reaksi drills untuk meningkatkan waktu reaksi dan refleks.

Kelima, latihan fleksibilitas yaitu dikutip dari buku *The physiology of training* karya (bompa, 2006) menyebutkan bahwa fleksibilitas itu adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi dengan leluasa pada seluruh ruang gerakannya. Dan tujuannya adalah untuk melemaskan otot supaya bisa bergerak bebas. Berikut adalah beberapa latihan fleksibilitas yaitu: rutin peregangan untuk menjaga fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera, yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan. Keenam, latihan mental yaitu menurut (Adi,2016) latihan yang dilakukan dan diprogramkan berbentuk latihan kejiwaan baik itu kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir. Berikut beberapa latihan mental yang dapat dilakukan yaitu: latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi, berbicara dengan seorang pelatih mental atau psikolog olahraga untuk membantu mengelola tekanan dan meningkatkan ketahananmental.

Latihan fisik harus disesuaikan dengan level kebugaran dan tujuan atlet tenis lapangan. Penting juga untuk memiliki program latihan yang teratur dan bersinergi dengan latihan tenis. Selain itu, konsultasikan dengan seorang pelatih olahraga atau spesialis kebugaran untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Kondisi fisik

petenis merupakan salah satu faktor penting yang menjadi landasan untuk mencapai performa atau penampilan yang maksimal (Alim,2019). Menurut (Michael, 2006) kekuatan adalah kemampuan menggerakkan tenaga untuk mengatasi beban.

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, penelitian ini menjelaskan tentang dampak dan pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan keterampilan pemain tenis. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat. Dengan demikian latihan fisik adalah investasi yang sangat penting bagi setiap pemain tenis yang ingin meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 91-98.
- Angraini, D., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand dan Latihan Feeding Forehand terhadap Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club. *Jurnal Patriot*, 2(2), 434-445.
- Budi, D. R., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Widanita, N. (2022). *Bahan Ajar Tenis Lapangan*.

- Halomoan, I., Fitri, A. R., Putri, W. A., Hutasoit, D. A., & Sitanggang, N. M. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 404-410.
- Jatra, R., & Zulrafl, Z. (2022). Teknik Dasar dan Aturan Permainan Tenis Lapangan.
- Ma'ruf, A. I. (2020). Peran Latihan Fisik Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan di POMNAS XVI 2019 di Jakarta (Vol. 2, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2019). Pengaruh Latihan Stroke ke Dinding dan Latihan Stroke Berpasangan terhadap Keterampilan Forehand Groundstroke pada Peserta UKM Tenis Lapang UNSIL Kota Tasikmalaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 55-62.
- Nugroho, P. (2015). Pengaruh Program Latihan Fisik Kombinasi Groundstroke terhadap Peningkatan Sistem Energi Pemain Tenis Lapangan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 18-23.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).