

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo & Sidik, 2012). Menurut Wibowo *et al.* (2013) cabang olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang bersifat prestasi yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Tenis lapangan merupakan permainan olahraga yang menggunakan beberapa alat bantu sebagai syarat permainan. Alat tersebut berupa bola (sebesar kepala) sebagai benda yang dipukul menggunakan raket sebagai pemukulnya dimainkan oleh dua pemain (atau dua pasang) di lapangan yang dibatasi oleh jaring setinggi 7 kaki yang disebut net (Suharso & Retnoningsih, 2005).

Menurut Apriani (2012) dalam keterampilan tenis lapangan ada beberapa kelemahan yaitu *forehand*, *backhand*, *service*, *volley*, dan *smash*. Namun jika pemain mampu menguasai tehnik-tehnik tersebut maka 75% dari nilai kemenangan akan dicapai. *Service* merupakan suatu tehnik yang digunakan sebagai awal permulaan permainan. Dalam perkembangannya

*service* tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama yang dilancarkan. Dengan demikian *service* harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan kesulitan mengembalikan, sehingga menghasilkan *point* bagi pemain yang melakukan *service*. Jika *service* lemah, pemain lawan memiliki kesempatan untuk mengambil alih permainan dan menambah angka di setiap serangan (Rismayanthi *et al.*, 2010).

Selain itu untuk meraih prestasi yang cemerlang tidak akan didapatkan secara instan dan mendadak, kemampuan tenis yang optimal membutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi pemain. Dalam cabang olahraga tenis lapangan memerlukan komponen-komponen fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) (Wibowo *et al.*, 2013).

Bagi atlet, perbaikan kecil dalam kinerja atletik sangatlah penting. Salah satu pelatihan yang dapat diberikan kepada pemain tenis lapangan untuk membantu memaksimalkan *power* pada otot lengan adalah pliometrik, dimana latihan ini mengkombinasikan antara kekuatan dan kecepatan (Budiarsa *et al.*, 2014). Pliometrik merupakan latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam penelitiannya Wibowo *et al.* (2013) menyatakan, bahwa latihan pliometrik 90/90 *plyo reverse catches* lebih baik dan efektif digunakan sebagai aplikasi latihan ditinjau dari kekuatan otot pemain tenis yang lebih tinggi dibandingkan pada orang biasanya.

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga, beberapa bentuk teknik intervensi diterapkan untuk atlet. Misalnya stimulasi kulit untuk meningkatkan kontraksi otot seperti *kinesio taping* banyak digunakan di kalangan atlet direhabilitasi untuk pencegahan cedera olahraga dan digunakan pula untuk mendukung aktifitas otot. *Kinesio taping* adalah teknik yang diusulkan untuk meningkatkan stimulasi *mechanoreceptor* baik merangsang atau membatasi gerakan dan fungsi otot yang benar dengan memperkuat otot yang lemah (Parisatanoori *et al.*, 2014). Dalam penelitian Wentzel *et al.* (2012) mendapatkan hasil yang signifikan bahwa *kinesio taping* yang di terapkan dengan bentuk Y pada otot *gluteus maximus* pada atlit dapat meningkatkan *power* dari ketinggian *vertical jump* dalam jangka pendek.

Penjelasan tentang latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan HR. Muslim berikut “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah.”

Dari latar belakang tersebut peneliti sebagai tenaga kesehatan Fisioterapi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Perbedaan Pengaruh Penggunaan *Kinesio Taping* Pada Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Pemain Tenis Lapangan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tenis lapangan.
2. Apakah ada pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tennis lapangan.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara penambahan *kinesio taping* pada latihan pliometrik dengan hanya pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tenis lapangan.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui apakah ada pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tenis lapangan.
2. Mengetahui apakah ada pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tennis lapangan.
3. Mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara penambahan *kinesio taping* pada latihan pliometrik dengan hanya pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan pemain tenis lapangan.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumber referensi dalam penerapan intervensi fisioterapi dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga tenis lapangan

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Fisioterapi

Sebagai acuan program baru dalam memberikan latihan serta untuk meningkatkan prestasi pemain tenis lapangan.

### b. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat dalam penggunaan *taping* di cabang olahraga tenis lapangan.

### c. Bagi Peneliti lain

Sebagai acuan peneliti lain mengenai aspek yang sama secara mendalam