



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI KLUB TENIS LAPANGAN
KABUPATEN KUDUS TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :
Yunus Satya Bhakti
6101415122

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Yunus Satya Bhakti. 2019. Survei Pembinaan Prestasi Klub Tenis Lapangan Kabupaten Kudus Tahun 2018. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ricko Irawan S.Pd.M.Pd

Kata Kunci: Pembinaan, Prestasi, Olahraga Tenis Lapangan

Latar belakang masalah dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana proses pembinaan prestasi klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 yang berada di Kabupaten Kudus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan prestasi klub tenis lapangan Kabupaten Kudus tahun 2018 yang meliputi proses pembinaan, program latihan, sarana dan prasarana dan prestasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data berupa wawancara (pengurus, pelatih dan atlet) observasi, dokumentasi. Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan *triangulasi* data dan *triangulasi* sumber. Analisis data dalam penelitian ini adalah mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) untuk pembinaan klub tenis Rukun dan Kodim 0722 sudah melakukan pembinaan yang sesuai dimulai dari pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi tetapi dalam pelaksanaannya sendiri pemassalan yang ada hanya sekedar melalui mulut kemulut tanpa adanya strategi khusus.(2) Program latihan yang ada tidak terstruktur dengan baik dilihat dari tidak ada jadwal terprogram yang tertulis /terdokumenkan, latihan yang diberikan sudah berjalan secara rutin tanpa adanya jadwal.(3) Sarana dan prasarana yang tersedia sudah cukup baik dilihat dari kondisi sarana dan prasarana yang ada, sarana dan prasarana yang ada juga sudah memadai dan sudah cukup untuk menampung banyaknya atlet, sehingga dapat menunjang program latihan yang ada.(4) Pencapaian prestasi yang ada sudah cukuplah baik dilihat dari banyaknya prestasi – prestasi yang dihasilkan dari mengikuti turnamen – turnamen baik dari tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu: (1) Dalam program latihan yang diberikan harus sesuai dengan program latihan sebagaimana mestinya, program latihan yang ada juga harus terstruktur dan terjadwal dengan baik. (2) Untuk atlet sendiri diharapkan mempunyai kedisiplinan dan kesungguhan dalam mengikuti setiap latihan yang ada, sehingga atlet dapat mencapai apa yang diinginkan yaitu menjadi atlet yang berprestasi.(3) Dalam pembinaan prestasi untuk pemassalan yang ada harus dilakukan dengan baik supaya masyarakat dapat lebih mengenal olahraga tenis lapangan, karena pemassalan adalah langkah awal dalam usaha untuk memasyarakatkan olahraga untuk menemukan bibit-bibit atlet yang berbakat sehat fisik dan mental.

ABSTRACT

Yunus Satya Bhakti. 2019. The survey of coaching the achievement of tennis club of Kudus Regency in 2018. Faculty of Sports Science. Semarang State University. Advisor Ricko Irawan S.Pd.M.Pd

Keywords: Coaching, Achievement, Tennis Sports

The background of the problem of this study was to see how the process of fostering the achievements of Rukun tennis clubs and the Kodim 0722 tennis club in Kudus Regency and the achievements that achieved by the athletes in the field of tennis courts. Based on this background, the focus of the problem in this study is how to guide the achievements of the tennis club in Kudus Regency in 2018. The purpose of this study was to find out about the development of the tennis club performance in Kudus Regency in 2018 which included training, training programs, facilities and infrastructure, and achievement.

This study uses a qualitative approach. The data collection methods are interviews (administrators, coaches and athletes) observation, and documentation. To test the validity of the data, this study uses data triangulation and source triangulation. In this study the data analysis is to reduce data, present data and draw conclusions.

The results showed that: 1) for the development of tennis clubs Rukun and Kodim 0722 had carried out appropriate coaching starting from marketing, nursery and achievement guidance but in the implementation, the existing isolation was only through oral instruction without any specific strategies. (2) There is unstructured training program It is proved by there's no list attendance, the training has been running routinely without a schedule. (3) The facilities and infrastructure available are sufficiently good, it is proved by the existing of facilities and infrastructure. Which is adequate and enough to cover the athletes, so they can support the training program. (4) The achievement is quite good in terms of the number of the tournaments that won from both the regional and national level achievements.

Suggestions that researchers can provide are: (1) In the training program provided must be in accordance with the training program as it should be, the existing training program must also be well structured and scheduled. (2) For the athletes, they are expected to have discipline and seriousness in participating in every exercise, so the athletes can achieve what they want, becoming excellence athletes. (3) In the development performance, the existing observation must be done well so that people can get to know field tennis, because marketing is the first efforts to promote tennis, and to find the seeds of athletes who are healthy physically and mentally.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yunus Satya Bhakti

NIM : 6101415122

Jurusan : PJKR

Prodi : Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Klub Tenis Lapangan

Kabupaten Kudus Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Maret 2019

Peneliti



Yunus Satya Bhakti
6101415122

PERSETUJUAN PEMBIMBING

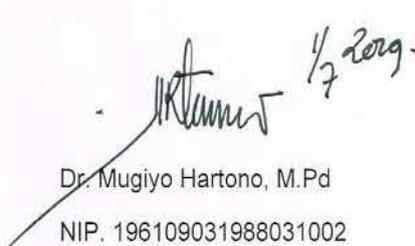
Skripsi dengan judul "**Survei Pembinaan Prestasi Klub Tenis Lapangan Kabupaten Kudus Tahun 2018**" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

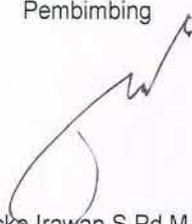
Menyetujui,

Kajur/Prodi PJKR

 1/7 2019.
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

Pembimbing


Ricko Irawan S.Pd.M.Pd

NIP. 198505212014041001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yunus Satya Bhakti NIM 6101415122, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "SURVEI PEMBINAAN PRESTASI **KLUB TENIS LAPANGAN KABUPATEN KUDUS TAHUN 2018**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari ~~Rabu~~ tanggal 9 2019.
agustus

Panitia Ujian



Prof. Dr. ~~Tandyo~~ Rahayu R, M.Pd.
NIP: 196103201984032001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PENDIDIKAN FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

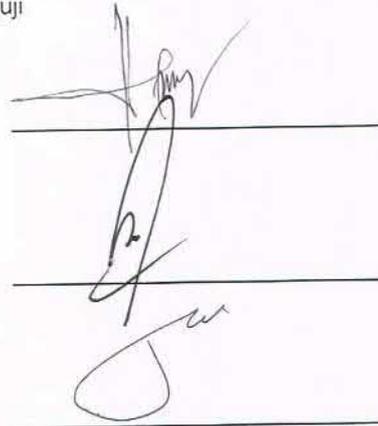
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd
NIP. 198101292003121001

Drs. Tri Nurharsono M.Pd.
NIP: 196004291986011001

Ricko Irawan S.Pd, M.Pd
NIP: 198505212014041001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

☞ kesuksesan adalah berusaha saat jatuh bangkit dan berdiri kembali

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Keluarga saya kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu (agus kisworo & Alm.Suyatmi) yang selalu senantiasa memberikan dukungan dan selalu memberikan doa dan kasih sayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu menyertai melalui berkat dan kasihnya kepada anaknya. Atas berkat dan kasih Mu penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“SURVEI PEMBINAAN PRESTASI KLUB TENIS LAPANGAN KABUPATEN KUDUS TAHUN 2018”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ricko irawan S.pd M.pd, selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen beserta staff Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.

6. Klub tenis Rukun Kudus dan klub tenis Kodim 0722 Kudus yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
7. Pelatih, asisten pelatih dan atlet yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Maret 2019



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	li
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	
2.1 Kajian Pustaka	13
2.2 Kerangka Teoritis.....	15
2.2 Aktivitas Olahraga.....	15
2.3 Pembinaan Olahraga	18
2.4 Latihan	26
2.5 Sarana dan Prasarana	38
2.6 Olahraga Tenis Lapangan.....	45
2.7 Tehnik dasar Tenis Lapangan.....	47
2.8 Cara Bermain Tenis Lapangan	53
2.9 Kerangka Berfikir	
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	
3.1 Pendekatan Penelitian	57
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	58
3.3 Instrumen dan Metode pengumpulan data	58
3.3.1 Instrumen.....	58
3.3.2 Metode pengumpulan data.....	60
3.3.2.1 Observasi	60
3.3.2.2 wawancara	60
3.3.2.3 Dokumentasi	60
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	62
3.4.1 Derajat Kepercayaan	62
3.4.2 Keterlatihan.....	63
3.4.3 Kepastian.....	63

3.5. Tehnik Analisis Data	63
3.5.1 Reduksi data	63
3.5.2 Penyajian data	64
3.5.3 Penarikan Kesimpulan	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
4.1 Hasil Penelitian	65
4.1.1 Klub Tenis Rukun Kudus.....	66
4.2.1 Klub Tenis Kodim 0722 Kudus	80
4.2 Pembahasan.....	94
4.2.1 Klub Tenis Rukun Kudus.....	94
4.2.2 Klub Tenis Kodim 0722 Kudus	108
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	123
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	124
5.1 Simpulan.....	124
5.2 Saran	125
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Daftar nama atlet klub tenis Rukun Kudus.....	7
2. Daftar nama atlet Atlet dan Prestasinya.....	7
3. Daftar nama atlet klub tenis Kodim 0722 Kudus	8
4. Daftar nama atlet Atlet dan Prestasinya.....	8
5. Kisi - kisi Instumen Penelitian	59
6. Daftar nama atlet klub Rukun Kudus	68
7. Jadwal Latihan Rukun Tenis Kudus.....	74
8. Daftar Sarana dan Prasarana Klub Rukun Kudus.....	76
9. Prestasi Klub Rukun Kudus	78
10. Daftar nama atlet klub Kodim 0722 Kudus.....	82
11. Jadwal Latihan Kodim 0722Tenis Kudus	89
12. Daftar Sarana dan Prasarana Klub Kodim 0722 Kudus	91
13. Prestasi Klub Kodim 0722 Kudus.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional.....	21
2. Lapangan tenis lapangan.....	42
3. Gambar alur penelitian.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Formulir usulan topik skripsi.....	131
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	132
3. Lembar Pengesahan.....	133
4. Surat Izin Penelitian	134
5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	136
6. Instrumen pertanyaan	138
7. Reduksi data.....	139
8. Pedoman wawancara Pengurus	144
9. Pedoman wawancara Pelatih.....	146
10. Pedoman Wawancara Atlet.....	148
11. Piagam atlet.....	150
12. Dokumentasi.....	183

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan tenis lapangan saat ini sekarang banyak di dipermainkan oleh berbagai kalangan, dari kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua-tua. Selain bisa dijadikan untuk hobi dan olahraga rekreasi, olahraga Tenis lapangan juga dijadikan sebagai prestasi, prestasi dapat diperoleh dari pembinaan yang optimal dan maksimal, yang dilakukan di sekolahan (ekstrakurikuler) atau di klub tenis lapangan, pembinaan olahraga adalah merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga, karena kemajuan olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik dalam pembinaan dilingkungan masyarakat, sekolah, daerah nasional maupun internasional. Progam pembinaan prestasi baik dalam klub dan sekolahan pasti terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam latihannya, sehingga kemampuan olahragawan di klub mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dibandingkan yang ada di sekolahan atau dimasyarakat. Pola pembinaan dalam latihan tidak lepas dari perencanaan program latihan yang optimal dan bertahap, sehingga menciptakan atlet-atlet yang berprestasi. Pembinaan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). KONI adalah wadah organisasi olahraga nasional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap pembinaan prestasi olahraga di Indonesia.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di

lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi olahraga sendiri merupakan suatu tolak ukur kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga yang dikembangkan atau dibina dengan baik. Pembinaan prestasi olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja, pembinaan olahraga di sekolah juga berperan penting dengan adanya ekstrakurikuler. Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai sebuah prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan olahraga harus dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Upaya peningkatan prestasi olahraga ini, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui proses pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi, tak lupa juga untuk serta meningkatkan kualitas organisasi olahraga itu sendiri baik dari tingkat daerah maupun pusat. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi pastinya diperlukan suatu proses pembinaan dalam jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005). Pembinaan prestasi olahraga di daerah juga sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah-daerah. Begitu pentingnya pembinaan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi, Kristianto Wibowo (2016:10) .Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan dengan cara memberdayakan perkumpulan olahraga, mengelola perkumpulan olahraga serta menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dengan menyelenggarakan kompetisi-kompetisi yang mampu mengasah dan menambah pengalaman seorang atlet, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga Prestasi menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi adalah sarana dan prasarana serta Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang maju. Kedua komponen tersebut bisa dianggap sebagai komponen pendukung. Sedangkan faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah pelatih dan keberbakatan atlet itu sendiri. Komponen tersebut bisa dianggap sebagai komponen utama. Keberhasilan mencapai tujuan dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh kemampuan pelatih dan keberbakatan yang dimiliki oleh atlet. Faktor tersebut memegang peranan yang penting dalam proses pencapaian prestasi puncak bagi atlet. Hal tersebut menjadi langkah awal pembinaan yang konkret. Atlet berbakat adalah modal awal yang memerlukan pembinaan serius. Karena tanpa diawali oleh atlet yang berbakat pencapaian prestasi tidak akan maksimal meskipun ada pelatih yang handal serta

sarana dan prasarananya yang baik. Dengan didapatnya atlet yang berbakat berarti satu tahapan pembinaan telah dimulai.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung. Gustopo Bayu Laksana (2017:37) menyatakan bahwa prestasi olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dimata dunia Internasional. Prestasi olahraga sendiri dapat dicapai apabila sistem pembinaan yang ada dapat direncanakan dan terlaksana sesuai dengan baik dan terstruktur. Pembinaan olahraga dimulai dari tingkat yang terendah yaitu dimulai dari daerah-daerah sampai Provinsi sebagai garda terdepan dalam memajukan prestasi olahraga Nasional. Sebagai induk olahraga disetiap Provinsi lebih dapat memperhatikan dan mengatur secara terencana, sistematis, dan mengelola secara profesional setiap bentuk dalam setiap penyelenggaraan keolahragaan yang terstruktur. Tidak hanya dari segi pembinaan saja faktor utama untuk menghasilkan sebuah prestasi, tetapi sarana dan prasarana juga adalah salah satu faktor yang sangat menunjang untuk memperoleh sebuah prestasi.

Sarana dan Prasarana Olahraga menjadi modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus disesuaikan dengan standart keutuhan ruang perorangan. Sarana dan Prasarana Olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang di gunakan dalam memenuhi prasyarat yang di tetapkan untuk pelaksanaan program olahraga. Dalam pembinaan prestasi klub olahraga sarana prasarana merupakan salah satu faktor utama penunjang keterlaksanaan suatu pembinaan klub maupun dalam

pendidikan formal, Kelengkapan sarana seperti kelengkapan peralatan, harus sebanding dengan jumlah peserta / siswa yang ada, sehingga proses kegiatan latihan berjalan dengan lancar dan tujuan pembinaan dapat tercapai. Bukan hanya sarana prasarana saja namun peran pelatih juga sangat penting untuk meningkatkan kualitas mutu seorang atlet yang dibina. Menurut Saryono dan Bangun Sri Hutomo (2016 : 24) Sarana dan prasarana merupakan salah satu unsur penunjang keberhasilan pendidikan Jasmani di sekolah, mengingat mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut sangat membutuhkan banyak sarana dan prasarana yang digunakan guna menunjang tercapainya pembelajaran yang efektif. Sarana dan Prasarana Olahraga menjadi modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus di sesuaikan dengan standart kelayakan yang diatur oleh undang-undang.

Di Indonesia olahraga tenis lapangan memang terkenal dengan olahraga yang mahal dan jarang dimainkan oleh masyarakat karena cara bermainnya yang sulit dan cenderung hanya dimainkan oleh kalangan atas. Berdasarkan hasil observasi pada hari selasa tanggal 3/2/2019 di Kudus. Melihat permasalahan yang ada di klub tenis Rukun dan Kodim 0722 di Kabupaten Kudus, olahraga tenis lapangan di Kabupaten Kudus sendiri kurang begitu familliar dan kurang diminati oleh masyarakat, sehingga untuk mencari bibit-bibit muda sangatlah susah terlebih untuk atlet putri, sehingga dalam hal ini menghambat proses regenerasi atlet-atlet tenis di Kabupaten Kudus.

Dalam rangka mencari / menseleksi bibit-bibit muda yang memilik potensi atau bakat, demi memajukan prestasi olahraga tenis di Kabupaten Kudus, maka seharusnya Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) kota Kudus sebagai induk

organisasi sering sering mengadakan kompetisi / pertandingan ditingkat daerah yang bertujuan untuk menciptakan atlet - atlet tenis juga dapat mencari potensi potensi, bibit bibit baru untuk regenerasi. Di Kudus sendiri jarang diadakan kompetisi / pertandingan tenis lapangan di tingkat daerah, sehingga untuk mencari atau menseleksi atlet-atlet muda yang memiliki potensi atau bakat sangatlah sulit.

Untuk mencapai sebuah prestasi tidak terlepas dari peran seorang pelatih, pelatih klub tenis Rukun dan Kodim 0722 Kudus sendiri tidak mempunyai sertifikat kepelatihan tenis lapangan, sehingga dalam proses pembinaan kurang efektif, karena kurangnya pengetahuan dan wawasan dalam proses pembinaan, sebagai seorang pelatih seharusnya memiliki wawasan pengetahuan tentang kepelatihan tenis lapangan dan juga harus mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan secara bertahap dan berkesinambungan.

Di klub Rukun dan Kodim 0722 Kudus menyadari bahwa program latihan yang diberikan kurang maksimal dari segi jumlah pertemuan dan waktu saat latihan yang singkat, program latihan yang kurang terstruktur dan program latihan yang seringkali berbenturan maupun berhalangan dengan kegiatan sekolah, dikarenakan banyak atlet yang masih bersekolah dan pulang sore, sehingga mengakibatkan seringkali atlet tidak dapat mengikuti latihan dan datang terlambat sehingga mengurangi jam latihan atlet itu sendiri, sehingga mempengaruhi program latihan yang kurang maksimal dalam pembinaan

Berdasarkan pemaparan diatas berikut ini Tabel nama – nama anggota klub tenis rukun kudus dan klub tenis kodim 0722 kudus:

Tabel 1. Daftar nama atlet klub Rukun Tenis kudus

NO	NAMA	UMUR	NO	NAMA	UMUR
1	Ananda naisya	13 Tahun	9	Bisma praatama	15 Tahun
2	Aldhito ramadhan	12 Tahun	10	Auliya fikri	15 Tahun
3	Rara sima kusuma	16 Tahun	11	M sendy yudha	16 Tahun
4	Nurin nabila wahyu	14 Tahun	12	Maulana dwi jayanto	14 Tahun
5	Anisa kumala tungga	13 Tahun	13	Haris maulana	16 Tahun
6	M rizky maulana	15 Tahun	14	Luis darsono monikha	15 Tahun
7	Syahrul abidin	17 Tahun	15	Maurine aiko	14 Tahun
8	Putri sunandar	15 Tahun			

(Sumber: Klub tenis rukun kudus)

Tabel 2. Atlet dan Prestasinya

NO	NAMA	KEJUARAAN	PRESTASI
1	Luis darsono monikha	New armada 2019 ku 16 AFR blora 2018 ku 16 Bupati cup ngawi 2018 ku 16	Juara 3 pi Juara 1 pi Juara 1 pi
2	Syahrul abidin	AFR Kudus 2017/2018 ku 18	Juara 3 pa

3	Bisma praatama	AFR blora 2018 ku 16	Juara 3 pa
4	M sendy yudha	AFR blora 2018 ku 18 BNI Bhineka junior 2018 ku 18	Juara 3 pa Juara 2 pa
5	Nurin nabila wahyu	New armada 2019 ku 16 AFR BANTUL 2018 ku16	Juara 2 pi Juara 1 pi
6	Aldhito ramadhan	AFR blora 2018 ku 12 Bupati cup ngawi 2018 ku 12	Juara 1 pa Juara 2 pa
7	Haris maulana	Dandim cup kodus	Juara 1 pa

Tabel 3. Daftar nama atlet klub Tenis kodim 0722 kodus

NO	NAMA	UMUR	NO	NAMA	UMUR
1	Ahmaddy	12 Tahun	6	Anisa risqiana	8 Tahun
2	M maulana saindra	13 Tahun	7	Shellydina fara	12 Tahun
3	Miselia dian	8 Tahun	8	Rafi ariq nabil	12 Tahun
4	Muhammad hanang	10 Tahun	9	Wildan arif zatria	8 Tahun
5	M fatkhur rochman	16 Tahun	10	Ahmad givar	9 Tahun

(Sumber: Klub tenis Kodim 0722 kodus)

Tabel 4. Atlet dan Prestasinya

NO	NAMA	KEJUARAAN	PRESTASI
1	Shellydina fara	AFR blora 2018 ku 12	Juara 3 pi

2	Wildan arif zatria	AFR blora 2018	Juara 3 pa
3	Rafi ariq nabil	AFR Kudus 2017/2018 ku 12	Juara 3 pa

Melihat permasalahan yang ada, oleh karena itu peneliti merasa terpanggil untuk melakukan penelitian guna meningkatkan pembinaan prestasi olahraga, khususnya guna mengetahui pembinaan prestasi dalam cabang olahraga tenis lapangan di Kabupaten Kudus.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pencarian bibit-bibit baru yang sangat lambat sehingga menghambat regenerasi pembinaan atlet tenis lapangan di kabupaten kudus.
2. Tidak adanya kompetisi / pertandingan tenis lapangan di tingkat daerah sehingga sulit untuk menseleksi atlet-atlet yang memiliki bakat dan potensi.
3. Progam latihan yang kurang maksimal dan tidak terstruktur sehingga mempengaruhi progam latihan atlet dalam pembinaan.
4. Pelatih yang tidak memiliki sertifikat kepelatihan tenis sehingga dalam pemberian progam latihan kurang efektif, karena kurangnya pengetahuan dan wawasan dalam proses pembinaan.

1.3 Batasan masalah

Mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti maka dari hasil identifikasi masalah yang ada, peneliti membatasi permasalahan yang ada bertujuan untuk fokus terhadap batasan masalah sebagai bahan penelitian.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pencarian bibit-bibit baru yang sangat lambat sehingga menghambat regenerasi pembinaan atlet tenis lapangan di kabupaten kodus.
2. Progam latihan yang kurang maksimal dan tidak terstruktur sehingga mempengaruhi progam latihan atlet dalam pembinaan.
3. Pelatih yang tidak memiliki sertifikat kepelatihan tenis sehingga dalam pemberian progam latihan kurang efektif, karena kurangnya pengetahuan dan wawasan dalam proses pembinaan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan alasan pemilihan judul dan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses pembinaan prestasi pada klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?
2. Bagaimanakah progam latihan yang ada di klub klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang progam pembinaan klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?

3. Bagaimanakah prestasi olahraga yang telah dicapai klub-klub tersebut?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pembinaan prestasi cabang olahraga tenis di Kabupaten kudas

1. Untuk mengetahui pembinaan prestasi pada klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?
2. Untuk mengetahui progam latihan yang ada diklub klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?
3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang progam pembinaan klub Tenis Rukun dan Klub Tenis Kodim 0722?
4. Untuk mengetahui prestasi olahraga yang telah dicapai klub-klub tersebut?

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian yang dilaksanakan, diharapkan dapat membantu atau memberikan manfaat kepada berbagai pihak, khususnya bermanfaat dalam meningkatkan pembinaan prestasi Tenis lapangan di Kabupaten Kudus dan memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, Dapat dijadikan

kajian untuk melakukan penelitian yang sama tentang pembinaan prestasi olahraga tenis lapangan.

B. Manfaat Praktis:

1. Bagi klub

Penelitian ini dapat dijadikan informasi mengenai pembinaan prestasi klub tenis lapangan di kudu yang diteliti, sehingga penelitian ini dapat dijadikan dokumen tertulis yang dapat digunakan oleh pihak-pihak yang berkompeten yang membutuhkan.

2. Bagi pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih yaitu dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan mereka dalam melatih, agar para pelatih dapat membuka paradigma mereka, guna dalam proses pembinaan mereka dapat lebih efektif dan efisien.

3. Bagi peneliti

manfaat penelitian ini untuk menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga tenis lapangan khususnya tentang bagaimana proses / cara pembinaan prestasi tenis lapangan yang baik dan benar

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berbagai penelitian tentang pembinaan prestasi olahraga yang kaitanya dengan proses pembinaan sebuah klub olahraga. Peneliti telah melakukan penelusuran terhadap berbagai penelitian yang telah dilakukan yang memiliki relevansi yang sama. Hal ini dilakukan agar peneliti memiliki pemahaman yang kritis dan objektif sehingga peneliti dapat memberikan informasi perbedaan dan keterkaitan penelitian yang sedang dilakukan peneliti.

Kajian dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai bahan rujukan penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Kristanto wibowo, M.Furqon Hidayatullah dan Kiyatno, 2016. EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA BASKET DI KABUPATEN MAGETAN. Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai sebuah prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan olahraga harus dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Upaya peningkatan prestasi olahraga ini, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui proses pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi, tak lupa juga untuk serta meningkatkan kualitas organisasi olahraga itu sendiri baik dari tingkat daerah maupun pusat. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi pastinya

diperlukan suatu proses pembinaan dalam jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005).

2. Hastria Effendi, 2016. PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET. Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu bukti nyata dalam keberhasilan sebuah pembangunan pembinaan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat, 2004).

3. Hastria Effendi, 2016. PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET. Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, dua faktor ini sangat berkesinambungan dalam menunjang sebuah prestasi, sehingga motivasi ini sangatlah dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi. Dengan motivasi yang sangat tinggipada atlet dapat menghasilkan, rasa ingin mencapai tujuan yang tinggi, semangat yang tinggi, penampilan olahraga yang meningkat.

4. Noviana Ita Saputra, 2013. SURVEI PEMBINAAN OLAHRAGA TENIS USIA DINI SEKOLAH TENIS NEW ARMADA KABUPATEN MAGELANG. Pembinaan prestasi olahraga usia dini dapat dilakukan secara sistematis diawali dari pendidikan olahraga di sekolah-sekolah maupun ekstrakurikuler yang menjurus ke satu bidang yang akan ditekuni, yang juga harus berkoordinasi dengan induk organisasi cabang olahraga masing-masing yang ada. Oleh karena itu, pembibitan calon olahragawan yang tepat dilakukan sejak masih usia dini (anak-anak).

5. Saryono dan Bangun Sri Hutomo, 2016. MANAJEMEN PENGELOLAAN SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SMA NEGERI SE KOTA YOGYAKARTA. Sarana dan prasarana merupakan salah satu unsur penunjang keberhasilan pendidikan Jasmani di sekolah, mengingat mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut sangat membutuhkan banyak sarana dan prasarana yang digunakan guna menunjang tercapainya pembelajaran yang efektif. Sarana dan Prasarana Olahraga menjadi modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus di sesuaikan dengan standart kelayakan yang diatur oleh undang-undang.

2.2 Kerangka teoritis

2.2.1 Aktivitas Olahraga

Aktivitas Olahraga adalah suatu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, dengan gerakan tubuh yang berirama dan teratur akan memperbaiki dan meningkatkan kebugaran, menurut Maksom (2007:26) Aktivitas Olahraga

membuat kita mengajarkan pada seseorang akan 1. kedisiplinan, kedisiplinan adalah: melakukan segala sesuatu secara terorganisir/terstruktur dan sesuai aturan, 2. jiwa sportivitas, jiwa sportivitas adalah: dapat mengargai lawan, jika kalah menerima dengan lapang dada, jika menang menghargai lawan. 3. tidak mudah menyerah, tidak mudah menyerah berarti tetap semangat dan terus berjuang, 4. mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, jadi seorang atlet harus memiliki daya persaingan yang dan rasa ingin bersaing yang tinggi, 5. semangat bekerja sama, semangat bekerja sama adalah dengan memiliki kekompakan yang tinggi, serta rasa ingin saling bantu membantu bergotong royong, 6. mengerti adanya aturan dan berani mengambil keputusan, artinya menghargai setiap aturan dan peraturan dan siap untuk mengambil keputusan dan menerima hasilnya, jadi Dengan demikian, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat.

Orang melakukan olahraga pasti mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Secara garis besar tujuan melakukan aktifitas olahraga yaitu sebagai sarana olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga untuk prestasi. Aktivitas olahraga yang tertera di dalam UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005 pada BAB VI pasal yang ke 17 dijelaskan bahwa aktivitas olahraga dibagi menjadi 3 ruang lingkup yaitu: 1. Ruang lingkup olahraga rekreasi, 2. ruang lingkup olahraga pendidikan, 3 ruang lingkup olahraga prestasi.

2.2.1.2 Aktivitas Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun

nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini. Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan dan pembentukan watak (Depdiknas, 2003)

2.2.1.3 Aktivitas Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara bersenang senang dan bergembira, berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi rasa kepuasan dan kesenangan. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan (Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2005). Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial.

2.2.1.4 Aktivitas Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pemerintah daerah, dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi, dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. Untuk memajukan olahraga prestasi Menurut Syafruddin (2012) dalam Dian ayu (2018:34) "olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga". Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat internasional".

2.3 Pembinaan olahraga

KBBI (2008:193) pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah (2012:2) Olahraga memerlukan bakat atau kemampuan yang harus dibina sejak dini selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga. Ditinjau dari pertumbuhan dan perkembangannya, usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dalam hal ukuran tubuh, bentuk tubuh,

jaringan tubuh, kematangan seksual dan fisiologis. Usia remaja merupakan usia yang cukup matang untuk mengoptimalkan sebuah bakat olahraga melalui proses-proses pembinaan yang tepat, karena pada usia remaja ini tubuh memiliki tingkat kematangan yang baik sehingga pada usia ini sangat cocok dalam mengoptimalkan bakat olahraga. Pembinaan bakat harus dilakukan sedini mungkin, Kemudian pembinaannya harus dilakukan secara terencana dan terjadwal dan berkelanjutan melalui manajemen yang baik. Fungsi utama manajemen disini sebagai pedoman atau suatu cara untuk melaksanakan suatu program kerja agar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan ingin dicapai sebelumnya.

“Tujuan pembinaan olahraga adalah untuk membina dan mengembangkan seorang atlet atau tim secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi serta untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sedangkan pembinaan olahraga adalah sebuah sistem pembibitan yang melibatkan individu atlet dengan suatu wadah/organisasi dalam tujuan untuk membangun keprofesionalan diri melalui sistem yang telah ditetapkan dengan tujuan prestasi. Untuk meraih semua tidak luput dari bagaimana manajemen dari pembinaan olahraga prestasi” (Eko Rudiansyah¹, Soekardi², Taufiq Hidayah³ 2017:3).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dimulai dari usia dini / remaja karena usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dalam hal ukuran tubuh, bentuk tubuh, jaringan tubuh, kematangan seksual dan fisiologis. Usia remaja merupakan usia yang cukup matang untuk mengoptimalkan sebuah bakat

olahraga melalui proses-proses pembinaan yang tepat. Selain itu Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga, karena untuk memajukan dunia olahraga tergantung pembinaan olahraga itu sendiri, pembinaan olahraga harus berlangsung secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi serta untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan baik pembinaan dari lingkungan masyarakat, pendidikan disekolah, ekstrakurikuler maupun klub-klub. Prestasi tenis lapangan dapat dilakukan secara optimal dan maksimal yaitu dilakukan di klub tenis lapangan atau di sekolahan.

2.3.1 Tahap - tahap pembinaan

Untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi dalam dunia olahraga tentu ada tahapan tahapan atau proses yang harus dilalui untuk mendapatkan sebuah prestasi yang tinggi, Pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga prestasi yang dicapai sesuai dan optimal . usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dalam hal ukuran tubuh, bentuk tubuh, jaringan tubuh, kematangan seksual dan fisiologis. Usia remaja merupakan usia yang cukup matang untuk mengoptimalkan sebuah bakat olahraga melalui proses-proses pembinaan yang tepat, karena pada usia remaja ini tubuh memiliki tingkat kematangan yang baik sehingga pada usia ini sangat cocok dalam mengoptimalkan bakat olahraga. Prestasi yang dicapai pada saat golden age (usia emas) merupakan cerminan bagaimana pembinaan yang dilakukan saat usia dini.. Program latihan jangka panjang merupakan acuan untuk menentukan target prestasi dan latihan-latihan pada satuan waktu dibawahnya. Dalam proses tahapan tahapan pembinaan olahraga guna meningkatkan sebuah prestasi

olahraga setiap cabang olahraga seharusnya menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir, dalam buku yang diterbitkan oleh KONI (2000:11) bahwa tahapan pemanduan dan pembinaan atlet dalam lingkup perencanaan atlet untuk mencapai prestasi puncak adalah: (1). Pembibitan/pemanduan bakat (2). Spesialisasi cabang olahraga (3). Peningkatan prestasi



Gambar 1. jenjang pembinaan olahraga

Sumber: google.com

Pada gambar diatas dapa kita lihat bahwa ada interaksi antara setiap komponen dan berkesinambungan, anantara pembinaan, pemasalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi sebab untuk mencapai sebuah prestasi sangat tergantung dari proses pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi.

2.3.1.1 Pembinaan Pemassalan

Pemasalan berasal dari kata masal, yang artinya mengikutsertakan atau melibatkan orang banyak. Sedangkan pemasalan olahraga secara khusus adalah suatu upaya untuk menanamkan dasar-dasar ketrampilan gerak. Adapun yang di maksud pemasalan olahraga adalah suatu upaya atau proses untuk mengikutsertakan seluruh lapisan masyarakat atau mengikut sertakan peserta sebanyak mungkin supaya dapat terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat dengan kondisi fisik dan mental yang sehat dan kuat untuk dikembangkan dalam mencapai sebuah prestasi yang tinggi yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus. Adapun tujuan dari pemasalan olahraga antara lain: (1).Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, (2).Meningkatkan kesegaran rohani atau untuk mendapatkan kegembiraan, (3). Pembentukan watak atau kepribadian, dan (4).Menanamkan dasar-dasar ketrampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi. Agus Supriyanto (2005:1)

Syarif Hidayat¹, Hajar Danardono ² (2015:5) Pemasalan olahraga yang ditujukan kepada masyarakat luas, merupakan langkah awal dalam usaha untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat untuk menemukan bibit-bibit atlet atau olahragawan yang berbakat sehat fisik dan mental. Hal ini karena dalam pembinaan olahraga, mengenai pemasalan pembibitan, dan pembinaan itu sendiri merupakan proses yang berkelanjutan yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan diatas melalui pemasalan olahraga dapat diartikan bahwa pemasalan salah satu faktor yang penting langkah awal untuk

mencari atau menemukan bibit atlet atau olahragawan yang mempunyai bakat.

2.3.1.2 Pembinaan pembibitan

Pembibitan olahraga merupakan tahap lanjutan setelah terjadi pemassalan olahraga, pembibitan olahraga merupakan sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan fondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga, Untuk memperoleh atlet yang dapat berprestasi tinggi dimulai dengan pembibitan sejak usia dini dan pembibitan itu haruslah disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga yang akan digelutinya. Menurut Ahmad Jamalong (2014:161) Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya untuk menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Faktor penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut: (1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya; jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting, (2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir, (3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Pembibitan dan pemanduan bakat hendaknya dilakukan pada usia dini karena pada usia tersebut anak memasuki fase pengenalan, latihan dan spesialisasi dalam olahraga. Muhammad Riau Bintana Yusnadi (2017:40) Bibit-bibit atlet yang baik mempunyai pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi. Bibit atlet yang baik dan berbakat, maka akan lebih mudah untuk

mengembangkan potensi yang dimiliki sampai pada batas kemampuan yang maksimal.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga, yang dilakukan pada usia dini karena pada usia tersebut anak memasuki fase pengenalan, latihan dan spesialisasi dalam olahraga, karena pembibitan olahraga merupakan sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan fondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga.

2.3.1.3 Pemanduan bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seseorang. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang atlet yang berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya. Amad Jamalong (2014:161)

Sedangkan menurut Noviana Ita Saputri (2017:714) pemanduan bakat yaitu melakukan pengamatan terhadap bibit atlet yang dibina. Pengamatan tersebut antara lain minat terhadap olahraga, kemampuan fisik, perkembangan fisik, penyaringan atau seleksi yang didasarkan pada karakteristik antropometrik serta kemampuan dan perkembangan dari fisik atlet.

Berdasarkan hasil pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa pemanduan bakat adalah upaya untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga, dengan melakukan pengamatan terhadap bibit atlet yang dibina. Pengamatan tersebut

antara lain minat terhadap olahraga, kemampuan fisik, perkembangan fisik, penyaringan atau seleksi yang didasarkan pada karakteristik antropometrik serta kemampuan dan perkembangan dari fisik atlet.

2.3.1.4 Pembinaan Prestasi

Undang- undang RI nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragan Nasional Pasal 1 ayat 23 (2007:4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan keolahragaan sedangkan menurut Undang- undang RI nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 ayat 2 Pembinaan dan pengembangan sebagaimana pada ayat (1) meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. Gustopo Bayu Laksana (2017:37) menyatakan bahwa prestasi olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dimata dunia Internasional. Prestasi olahraga sendiri dapat dicapai apabila sistem pembinaan yang ada dapat direncanakan dan terlaksana sesuai dengan baik dan terstruktur. Pembinaan olahraga dimulai dari tingkat yang terendah yaitu dimulai dari daerah-daerah sampai Provinsi sebagai garda terdepan dalam memajukan prestasi olahraga Nasional. Sebagai induk olahraga disetiap Provinsi lebih dapat memperhatikan dan mengatur secara terencana, sistematis, dan mengelola secara profesional setiap bentuk dalam setiap penyelenggaraan keolahragaan yang terstruktur. Tidak hanya dari segi pembinaan saja faktor utama untuk menghasilkan sebuah prestasi, tetapi sarana dan prasarana juga adalah salah satu faktor yang sangat menunjang untuk memperoleh sebuah prestasi prestasi.

Dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan prestasi untuk mencapai suatu tujuan keolahragaan secara baik perlu adanya faktor yang mendukung yang meliputi: pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. Untuk pencapaian prestasi yang baik pada atlet perlu adanya pembinaan. Pembinaan juga dapat dimulai dari tingkat yang terendah yaitu dimulai dari daerah sampai Provinsi sebagai garda terdepan dalam memajukan prestasi olahraga Nasional. Mengembangkan bakat dan potensi atlet juga harus dikelola dan diatur secara terencana, sistematis, mengelola secara profesional setiap bentuk dalam setiap penyelenggaraan keolahragaan yang terstruktur dengan cara mengikuti seleksi, kejuaraan dan mengikuti kompetisi yang lebih tinggi dengan cara bertahap berjenjang, berkesinambungan dan berkelanjutan maka akan menghasilkan atlet – atlet yang berprestasi sesuai dengan apa yang diinginkan. Salah satu faktor untuk tercapainya sebuah prestasi adalah sarana dan prasarana yang menunjang.

2.4 Latihan

2.4.1 Pengertian latihan

Latihan adalah proses upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ - organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun secara terstruktur dan dilakukan secara tepat dan benar. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana latihan guna untuk meningkatkan keterampilan (Faizal Chan 2012:1-2).

Menurut Zena Anfidil Langga Supriyadi (2016:92) Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang sudah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang panjang untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental yang berguna untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh sebuah prestasi olahraga yang maksimal.

Latihan merupakan suatu proses yang direncanakan dalam berbagai macam tahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan yang pada prinsipnya latihan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik serta meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, yang mana mempunyai target dan tujuan yaitu untuk mencapai suatu perubahan ke arah yang lebih baik dan tidak hanya untuk kebugaran saja akan tetapi untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki serta meningkatkan kualitas fisik atlet sehingga atlet dapat tampil dengan baik dalam setiap kegiatan-kegiatan olahraga termasuk pada saat pertandingan dilaksanakan. Yuyun Dwi Astyorini (2016:105)

2.4.2 Tujuan Dan Sasaran Latihan

Latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, menurut Sukadiyanto (2011:8) dalam Firdaus Soffan Hadi Eko Hariyanto Fahrial Amiq (2016:216-217) tujuan latihan secara umum untuk membantu pelatih dalam menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membina atlet menuju penampilan terbaik. Sasaran latihan secara umum bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi terbaiknya. Menurut

Sukadiyanto (2011:8) adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar yaitu:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara menyeluruh.
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi khusus fisik.
- c. Menambah dan menyempurnakan teknik.
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam pertandingan.

Tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, dengan kata lain latihan memiliki peranan penting dalam membentuk atlet yang berprestasi, upaya ini untuk membentuk dan meningkatkan kemampuan atlet yang dibina. Tujuan serta sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

2.4.3 Prinsip – prinsip latihan

Keberhasilan dalam pelaksanaan program latihan juga dipengaruhi oleh prinsip latihan. Menurut Budiwanto (2012:22) dalam Firdaus Soffan Hadi Eko Hariyanto Fahrial Amiq 2016:217) “prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu dan porsi latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan yang dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan”. Keberhasilan dalam pelaksanaan latihan dipengaruhi oleh prinsip latihan. Prinsip latihan yang perlu diperhatikan antara lain, a) prinsip beban bertambah; b) prinsip spesialisasi; c) prinsip perorangan; d) prinsip variasi;

e) prinsip beban meningkat bertahap; f) prinsip perkembangan multilateral; g) prinsip pulih asal; h) prinsip reversibilitas; i) prinsip menghindari beban berlebihan; j) prinsip aktif partisipasi; k) prinsip proses latihan menggunakan model.

a) Prinsip beban lebih. Harsono (2004:9) menjelaskan bahwa “prinsip ini menyatakan beban latihan yang diberikan kepada atlet harus secara periodik dan progresif ditingkatkan”. Berarti prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas cukup tinggi.

b) Prinsip spesialisasi. Menurut Bumpa dan Haff (2009:42), “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, Kesimpulan prinsip ini adalah fokus pada pelatihan untuk meningkatkan beberapa komponen fundamental yang telah dibentuk pada pengembangan multilateral, peningkatannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuan atlet.

c) Prinsip perorangan. Menurut Bumpa dan Haff (2009:45), “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan. Yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet”. Jadi pelatih sebelum memberikan program latihan harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

d) Prinsip variasi. Bompa dan Haff (2009:48) menjelaskan “variasi yaitu prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali atlet merasa jenuh.

e) Prinsip beban meningkat bertahap. Bompa dan Haff (2009:52) menyatakan bahwa “dari pemula hingga elit, beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan bervariasi secara periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi. Kesimpulannya pembebanan harus dilakukan dengan bertahap untuk peningkatan kinerja, namun dikontrol juga oleh kebutuhan dan status atlet, serta mampu tidaknya memperoleh pembebanan yang diberikan pada saat latihan.

f) Prinsip perkembangan multilateral. Menurut Bompa dan Haff (2009:38), “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan. Penggunaan rencana pengembangan multilateral sangat penting untuk tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet.

g) Prinsip pulih asal. Prinsip pulih asal adalah pemberian istirahat yang cukup atau yang sesuai dengan porsi latihan yang diberikan pelatih. Recovery dimaksudkan untuk mengembalikan kondisi fisik atlet siswa serta untuk adaptasi pada beban latihan.

H) Prinsip reversibilitas. Prinsip berkebalikan artinya, kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun apabila jika atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (Ambarukmi, 2007:14). Jadi latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan dengan teratur untuk menjaga kemampuan atlet,

apabila berhenti latihan, dalam kurun waktu tertentu dapat mengembalikan kemampuan seperti semula.

i) Prinsip menghindari beban berlebihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 22), “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai dan tidak melebihi kemampuan. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera”.

j) Prinsip aktif partisipasi. Prinsip kesungguhan, niat dan aktif untuk ikut serta atlet dalam latihan. Atlet akan memahami aspek positif dan negatif kemampuan apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaikinya dalam partisipasi aktif berlatih. Karena dengan kesungguhan berlatih atlet akan lebih terampil dalam olahraga yang digelutinya.

k) Prinsip proses latihan menggunakan model. Budiwanto (2012:28) menjelaskan “Jadi pelatih harus mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan suasana pertandingan,. Berarti dalam pembuatan model latihan tidak boleh asal membuat, harus melihat jenis olahraga, gerakan yang sering dilakukan, suasana pertandingan secara obyektif agar perkembangan gerak atlet bisa sesuai dengan olahraga yang diminati.

2.4.4 Perencanaan Program Latihan

Sistem pembangunan olahraga untuk mencapai sebuah prestasi tidak bisa dilaksanakan dengan secara instan, apalagi tanpa progam-progam latihan yang tidak tersusun secara baik dan terstruktur, oleh karena itu unutup mencapai sebuah prestasi dibutuhkan perencanaan progam latihan yang efektif dan efisien.

Untuk mendapatkan prestasi olahraga harus melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga yang maksimal adalah dari pembinaan dan pembangunan olahraga itu sendiri. Prestasi maksimal akan dicapai dengan faktor atlet yang berkualitas dan pelatih yang berkualitas dengan perencanaan program latihan yang baik, Johan Irmansyah (2017 : 25)

Penyusunan perencanaan program latihan merupakan pedoman / pimpinan kegiatan yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga, program latihan adalah suatu petunjuk / pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa depan yang sudah ditetapkan. Selain itu manfaat penyusunan program latihan yaitu :

- a. Untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai sebuah prestasi prima dalam olahraga.
- b. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan.
- c. Untuk mengetahui hambatan – hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana, tenaga.
- d. Dengan penyusunan program latihan akan memperjelas arah dan tujuan yang ingin dicapai.
- e. Dapat sebagai alat kontrol target yang sudah ditentukan tercapai atau belum.

2.4.5 Program latihan

Program latihan adalah serangkaian kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang merupakan acuan

terencana yang digunakan untuk dasar dalam melakukan latihan agar proses latihan dapat berjalan secara efektif, efisien. Keberhasilan suatu program latihan tidak hanya dipengaruhi oleh prinsip-prinsip latihan dan komponen latihan saja, tetapi juga harus bertahap dan berkelanjutan dan suatu beban latihan yang harus diperhatikan dan ditingkatkan, Pelaksanaan program-program tersebut dapat dilakukan oleh pemerintah maupun swasta atas dasar kerjasama dengan pihak pemerintah.

2.4.6 Tahapan Latihan

Penyusunan program latihan, sebagai berikut:

2.4.6.1 Program Latihan Jangka Panjang

Program latihan adalah suatu petunjuk / pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan, yaitu meliputi: bakat / materi atlet, kemampuan atlet saat itu, umur atlet, umur latihan, sarana dan prasarana, dana lingkungan atlet, tenaga pelatih, waktu yang tersedia. Program latihan jangka panjang, diperlukan latihan secara berkelanjutan bertahun - tahun antara 5 tahun - 12 tahun, rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Gambaran latihan jangka panjang dimulai dari atlet pemula sampai dengan atlet senior dapat dibagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Tahapan dasar untuk atlet pemula:
 - a) Menumbuhkan rasa senang berolahraga. Oleh karena itu latihan macam olahraga apapun jangan dilarang, apalagi menjurus kesalah satu cabang olahraga

- b) Memberikan pengayaan gerak bermacam - macam melalui berolahraga apapun olahraganya, terutama bentuk – bentuk olahraga permainan yang mempunyai sifat kompetitif.
 - c) Meningkatkan kondisi umum: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi, frekuensi latihan sebaiknya 2-3 kali dalam seminggu
 - d) Teknik dasar dikuasai secara otomatis dan benar akan menjamin kemudahan penguasaan teknik dasar yang benar sesuai cabang olahraga pilihannya.
 - e) Memberikan latihan tehnik dasar (skill) yang sesuai dengan benar.
 - f) Pengembangan kecerdasan lewat latihan – latihan membentuk motorik
 - g) Menanamkan sikap mental yang dapat mendukung prestasi antara lain: disiplin, tekun, tabah, kemauan keras, semangat tinggi, keberanian social, perhatian dan konsentrasi tinggi) dan menanamkan cara hidup sehat, tertib, sopan, santun dan beragama
- 2) Tahapan menengah untuk atlet junior, Isi dan asrah latihan tahapan menengah:
- a) Meningkatkan kondisi fisik umum dan latihan kondisi fisik disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga
 - b) Meningkatkan kemampuan meengkoordinasi gerak-gerak yang komplet dan sulit
 - c) Meningkatkan keterampilan atau skill dan melatih teknik – teknik dimana taraf kesukarannya lebih tinggi dari tehnik dasarnya
 - d) Memberikan ilmu dan praktik taktik, sehingga berkembang daya fikir dan kreatifitas atlet muda
- 3) Tahapan lanjutan untuk atlet senior.

Maksud dan tujuan latihan pada tahapan, lanjut mengarah pada hal –hal sebagai berikut:

a) Peningkatan dan penjagaan kondisi fisik agar selalu dalam kondisi yang selalu prima, penjagaan kondisi fisik secara umum dan khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dalam cabang olahraga yang digelutinya

2.4.6.2 Program Latihan Jangka Menengah

Program latihan jangka menengah merupakan penjabaran dari program latihan jangka panjang, yaitu program latihan jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung dari jangka panjang yang pelaksanaannya antara (2 tahun – 4 tahun).

2.4.6.3 Program Latihan Jangka Pendek

Program latihan jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana program latihan jangka menengah, dalam pelaksanaannya program latihan jangka pendek (1 tahun – ke bawah) sasaran – sasaran latihan pun merupakan penjabaran sasaran dari program latihan jangka menengah.

Rencana jangka pendek terdiri dari:

Program latihan tahunan atau (*macro cycle*)

Program latihan tahunan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu dengan pembagian waktu:

Di dalam program latihan terdapat fase - fase dalam periodisasi secara umum yang diurutkan sebagai berikut:

1) Fase Transisi

Tahap ini berlangsung setelah musim kompetisi berakhir, sebagai fase untuk memulihkan tekanan terhadap fisik dan mental yang menimbulkan kelelahan yang berat. Tahap ini merupakan periode antara dua rencana

tahunan atau periode antara puncak pertandingan sampai dengan periode latihan persiapan berikutnya. Masa ini juga merupakan tahap pemulihan cedera dan kegiatan yang dilakukan pada periode peralihan ini antara lain melakukan evaluasi hasil yang telah diperoleh yang dijadikan masukan untuk masa latihan berikutnya, tahap ini juga harus ada evaluasi hasil prestasi, program, dan proses latihan selama ini dengan cara memutar kembali video, foto-foto dan selanjutnya dilakukan analisis dengan cermat, kemudian disiapkan program latihan berikutnya berdasarkan hasil analisis.

2) Fase Persipan

Fase persiapan adalah awal fase yang memerlukan waktu paling lama/panjang di antara fase lainnya. Tujuan dari fase ini Mencari bibit atlet yang unggul atau seleksi atau atlet berpotensi tinggi, Pembentukan fisiik umum dan khusus, Pembentukan teknik teknik individual membangun kapasitas kemampuan atlet, persiapan fisik umum dan meningkatkan teknik secara strategi/ taktik. Prinsip- prinsip dalam fase persiapan diantaranya:

1. Mempersiapkan komponen fisik dan psikologi yang sesuai dengan kebutuhan kompetisi.
2. Memberi latihan dengan volume tinggi tapi hanya 30- 40% intensitas latihannya.
3. Bertujuan untuk meningkatkan daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan koordinasi sebagai dasar latihan fisik untuk prestasi selanjutnya.
4. Latihan spesifik sesuai dengan keterampilan atau aspek teknik dari olahraga yang bersangkutan. Intensitasnya latihan dinaikkan dan

volumenya diturunkan sampai 20- 40%, atau bisa juga dimasukkan program kompetisi informal (*try out/ uji coba*) sesuai kebutuhan.

5. Tujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik.

3) Fase Kompetisi

Merupakan periode kemampuan puncak atlet siap untuk terjun di arena pertandingan atau perlombaan, kegiatan dalam fase kompetisi adalah penyempurnaan semua faktor dalam latihan. Pada periode ini atlet diharapkan telah mencapai kemampuan penguasaan fisik, tehnik, taktik dan mental pada kondisi puncak. Ceking fisik, tehnik dan pertandingan percobaan. Pembentukan mental dan kematangan juara. Klimak pertandinganTujuannya adalah menyempurnakan faktor- faktor lainnya. Prinsip – prinsip yang harus dipenuhi pada fase kompetisi yaitu:

1. Menjaga pencapaian standard fisik dari fase persiapan.
2. Menyempurnakan taktik dan teknik tetapi tidak mengubah.
3. Mendapatkan pengalaman bertanding dengan tujuan meningkatkan kemampuan keterampilan dan kapasitas mental.
4. Memasukkan fase “*unloading*” setelah pertandingan dan sebelum pertandingan berikutnya dengan tujuan regenerasi semua fungsi fisik dengan cara menurunkan volume dan intensitas latihan.

a. Program Latihan Bulanan (*messo cycle*)

Ruslan (2011:54) Program Latihan Bulanan merupakan pelaksanaan langsung penjabaran dari periode persiapan, pertandingan dan peralihan program tahunan. Oleh karena itu sasaran latihan tiap-tiap bulan tidak boleh menyebel dari perodesasi tahunan untuk menentukan sasaran latihan dan penyebarannya tiap bulan, pelatih harus menginventarisasi bahan sasaran

latihan dalam masalah unsur gerak fisik, macam-macam teknik, permasalahan taktik dan mental.

b. Program Latihan Mingguan (*micro cycle*)

Ruslan (2011:54) Program Latihan Mingguan pelaksanaan langsung dari program latihan bulanan, dimana sasaran latihan tergantung dari pedoman pada bulanan. Tujuan latihan pada program mingguan sudah lebih kongkrit dan merupakan bagian-bagian tujuan pada program bulanan, tujuan latihan pada program mingguan pelatih betul-betul menguasai bagian-bagian sebanyak mungkin dari tiap-tiap unit sasaran bulanan.

c. Program Latihan Harian (*myo cycle*)

Ruslan (2011:54) Program Latihan Harian. Program latihan harian merupakan pelaksana langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian dan jenis programnya terperinci.

2.5 Sarana dan prasarana

Sarana dan Prasarana Olahraga menjadi modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus di sesuaikan dengan standart keutuhan ruang perorangan. Sarana dan Prasarana Olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang di gunakan dalam memenuhi prasyarat yang di tetapkan untuk pelaksanaan program olahraga. Dalam pembinaan prestasi klub olahraga sarana prasarana merupakan salah satu faktor utama penunjang keterlaksanaan suatu pembinaan klub maupun dalam pendidikan formal, Kelengkapan sarana seperti kelengkapan peralatan, harus sebanding dengan jumlah peserta / siswa yang ada, sehingga proses kegiatan

latihan berjalan dengan lancar dan tujuan pembinaan dapat tercapai. Bukan hanya sarana prasarana saja namun peran pelatih juga sangat penting untuk meningkatkan kualitas mutu seorang atlet yang dibina. Menurut Saryono dan Bangun Sri Hutomo (2016 : 24) Sarana dan prasarana merupakan salah satu unsur penunjang keberhasilan pendidikan Jasmani di sekolah, mengingat mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut sangat membutuhkan banyak sarana dan prasarana yang digunakan guna menunjang tercapainya pembelajaran yang efektif. Sarana dan Prasarana Olahraga menjadi modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan Sarana dan Prasarana olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus di sesuaikan dengan standart kelayakan yang diatur oleh undang-undang.

Penetapan standar prasarana olahraga sudah termuat di dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2014 tentang tata cara penetapan prasarana olahraga. Berikut adalah ketentuan - ketentuan umum yang ada di dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 12 Tahun 2014:

1. Prasarana Olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan.
2. Perencanaan adalah suatu proses menentukan ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan melalui urutan pilihan dengan memperhitungkan sumber daya yang tersedia.
3. Pengadaan adalah kegiatan untuk memperoleh Prasarana Olahraga oleh pemerintah, pemerintah daerah dan Masyarakat yang prosesnya dimulai dari

perencanaan kebutuhan sampai diselesaikannya seluruh kegiatan untuk memperoleh Prasarana Olahraga.

4. Penetapan Prasarana Olahraga adalah kebijakan untuk menetapkan tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan.
5. Pemanfaatan adalah penggunaan prasarana olahraga untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan.
6. Pemeliharaan adalah proses untuk menjaga dan merawat Prasarana Olahraga menurut jenis dan fungsinya.
7. Pengawasan adalah proses kegiatan yang ditujukan untuk menjamin agar kegiatan perencanaan, pengadaan, pemanfaatan dan pemeliharaan prasarana olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
8. Pemerintah adalah Pemerintah Pusat.
9. Pemerintah Daerah adalah pemerintah provinsi, dan/atau pemerintah kabupaten/kota.
10. Masyarakat adalah kelompok warga negara Indonesia nonpemerintah yang mempunyai perhatian dan peranan dalam bidang keolahragaan.
11. Menteri adalah menteri yang bertanggung jawab dalam bidang keolahragaan.
12. Badan Standarisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan yang selanjutnya disebut BSANK adalah badan yang dibentuk oleh Pemerintah dalam rangka pengembangan, pemantauan, dan pelaporan pencapaian standar nasional keolahragaan.

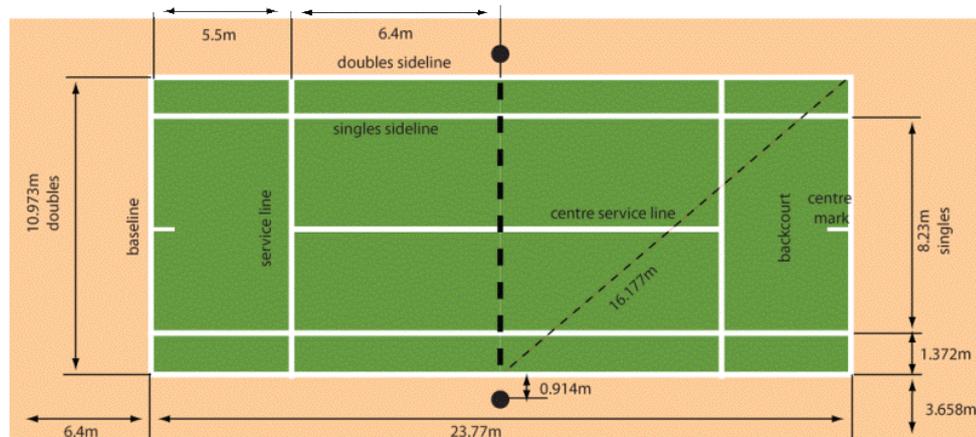
2.5.1 Sarana dan Prasana Tenis Lapangan

2.5.2 Prasarana Tenis Lapangan

a. Lapangan

Panjang lapangan tenis 23,77 m (78 kaki) dan lebar 8,23 m (27 kaki). Lapangan dibagi dua dan dibatasi oleh net/jaring yang tergantung pada tall atau kabel metal diameter maksimum 0,8 cm (sepertiga inci), poros tiang terletak disebelah luar lapangan berjarak 0,914 m (3 kaki) dan masing-masing sisi dan tinggi net/jaring 1,07 m (3 kaki 6 inci). Lapangan dan beberapa seginya dipisahkan dengan garis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Sebuah bola yang dipukul di luar lapangan (meski tidak menyentuh garis) dikatakan telah keluar dan memberi lawan sebuah nilai.

Lapangan tenis berukuran panjang 23,77 meter dan lebar 8,23 meter untuk perorangan (*single*). Sementara untuk nomor ganda (*double*), panjangnya 23,77 meter dan lebar 10,97 meter. Petak permainan berwarna hitam dengan garis berwarna putih. Bila lapangan untuk permainan ganda, dipergunakan untuk permainan tunggal, maka jaring/net harus ditunjang hingga ketinggian 1,07 m (3 kaki 6 inci) dengan menggunakan dua buah tiang yang disebut "tongkat tunggal" (*single post*) bila berbentuk empat persegi, sisinya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci), bila berbentuk bundar diameternya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci). Poros tongkat tunggal terletak 0,914 (3 kaki) ditambah luar lapangan tunggal pada setiap sisinya, tinggi jaring/net ditengah 0,914 (3 kaki). Dalam kejuaraan international atau kejuaraan resmi lainnya haruslah tersedia bidang dibelakang garis belakang tidak kurang dari 6,4 m (21 kaki) dan disamping selebar tidak kurang dari 3,66 m (12 kaki).



Gambar 2. Lapangan Tenis Lapangan

Sumber: <https://www.google.com>

Menurut jenis material yang dipakai untuk membuat lapangan , maka lapangan tenis secara garis besar dibagi menjadi empat.

1) *Grass Court* (Lapangan Rumput)

Grass court, lapangan ini beralaskan rumput, namun tentu saja yang ditanam pada tanah yang keras agar memiliki pantulan. Karakteristik lapangan ini adalah yang tercepat dalam hal laju bola di lapangan. Bola cenderung untuk meluncur dan hanya sedikit memiliki efek pantulan karena friksi minimum yang dihasilkan dari lapangan rumput. Karena biaya perawatannya yang mahal terutama untuk perawatan rumput dan tanahnya, saat ini lapangan rumput sudah jarang dijumpai.

2) *Hard Court* (Lapangan Semen)

Lapangan ini adalah lapangan tenis yang banyak ditemukan dimana-mana. Pada umumnya lapangan jenis hardcourt terbuat dari semen atau di beberapa tempat terbuat dari bahan pasiran yang diaspal. Karakteristik jenis lapangan ini termasuk cepat sedang, tergantung dari bahan yang dibuat untuk lapangannya. Untuk lapangan yang terbuat dari semen memiliki karakteristik cepat.

3) *Clay Court* (Lapangan Tanah Liat)

Lapangan ini terbuat dari serpihan – serpihan tanah liat atau pasiran dari batu bata yang dihancurkan. Lapangan jenis model tanah liat ini pada umumnya memiliki karakteristik lambat. Laju bola yang bergulir di lapangan memiliki putaran yang lambat sehingga memungkinkan bagi pemain untuk dapat memainkan bola lebih lama dengan *rally- rally* yang panjang. Di lapangan ini umumnya yang menguasai adalah adalah baseliner karena sifatnya yang lebih defensif.

4) *Indoor*

Isilah ini sebenarnya lebih pantas untuk masuk klasifikasi di luar negeri. Di Indonesia lapangan *indoor* atau dalam ruangan yang umumnya adalah lapangan *hard court*, walaupun ada juga lapangan *indoor clay* seperti di lapangan tenis UMS 80, Kuningan, Jakarta. Tetapi kalau di luar negeri, terutama di Amerika dan Eropa, lapangan dilapisi oleh karpet berbahan sintesis. ITF (*International Tennis Federation*) sendiri mengartikan lapangan karpet itu bertahan dasar dari karet seperti yang digunakan pada lapangan Tenis Masters. Namun ada pula yang memakai semacam rumput sintesis ataupun kayu tetapi jarang.

Menurut standar prasarana dalam Peraturan Sekertaris Kementrian Pemuda dan Olahraga Nomor 145 Tahun 2016 adalah: gedung olahraga (GOR) adalah suatu bangunan gedung yang digunakan untuk kegiatan olahraga yang dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) dalam olahraga tenis lapangan termasuk dalam golongan gedung olahrg tipe B, gedung olahraga tipe B adalah gedung olahraga dengan ukuran efektif arena minimal mendekati panjang ± 40 m, lebar ± 25 m, tinggi di atas area permainan $\pm 12,5$ m dan tinggi zona bebas (di luar area permainan) $\pm 5,5$ m.

2.5.3 Sarana Tennis Lapangan

a. Raket

Raket mempunyai bagian-bagian yaitu handle/grip (daerah tempat memegang) dan frame (bingkai/rangka). Pada bagian frame terdapat lobang-lobang tempat string (senar). Pada handle terdapat pula bagian yang disebut throat (leher), daerah grip (pegangan) dan butt (popor/bagian bawah). Daerah grip mempunyai bentuk segi delapan. panjang raket secara keseluruhan tidak lebih dari 31,75 cm (32 inci). dan berat berkisar 11,5 ons sampai 15 ons. Untuk memilih raket yang beratnya tepat tergantung pada kekuatan orang yang akan memakainya (pemain tenis). Berat yang tepat ialah bila raket itu terasa enak dipakai. Raket yang terlalu berat akan menyebabkan kelelahan pada tangan, pergelangan dan lengan. Sebaliknya bila terlalu ringan, maka tangan akan merasa tergetar. untuk pegangan raket ada pegangan yang agak bulat dan ada pegangan yang berbentuk segi delapan. Cobalah beberapa ukuran, komposisi dan bentuk pegangan yang dirasakan paling enak baru menentukan pilihan.

b. Bola

Bola harus memiliki permukaan luar yang rata dan Bola tenis lapangan pada umumnya yang dipakai berwarna kuning kehijau- hijauan. Garis tengah bola harus lebih dari 6,35 cm (2 inci) tetapi kurang dari 6,67 cm (25/8 inci) dan beratnya lebih dari 56,7 gram (2 ons) tetapi kurang dari 58,5 gram (2 ons). Bola harus bisa memantul lebih dari 135 (53 inci) tetapi kurang dari 147 cm (58 inci) bila dijatuhkan dari ketinggian 254 cm (100 inci) di atas dasar beton. Bola harus dapat merubah bentuk lebih dari 0,56 cm (0,220 inci) tetapi kurang dari 0,74 cm (0,290 inci) bila ditekan dan bila tekanan dilepaskan dapat merubah bentuk kembali lebih dari 0,89 (0.350 inci) tetapi kurang 1,08 cm (0,425 inci) jika

dibebani seberat 8,165 kg. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.

c. Net

Tinggi net adalah 3 kaki atau 0,915 m pada tengahnya dan setiap sisi ujung harus mendukung puncak dari lapangan 3 kaki 6 inchi (1,07 m) diatas tanah. Ukuran net yang sama digunakan dalam tunggal maupun ganda, sementara untuk nomor tunggal ditambah 3 kaki 6 inchi (1,07 m) guna mendukung (tiang tunggal) yang seharusnya ditempatkan diantara batas utama dan garis tepi, bagian atas jaring di anyam rangkap, agar memperkuat net bagian atas karena bagian atas adalah bagian yang sering terkena bola.

2.6 Olahraga tenis lapangan

2.6.1 Sejarah Tenis Lapangan

Pada mulanya permainan ini dimulai pada zaman Yunani di abad pertengahan (kira-kira 1300), olahraga tenis lapangan hanya dikenal dan dimiliki oleh kalangan kaum bangsawan di lingkungan kerajaan saja, khususnya dimainkan oleh bangsa Roem dengan nama Pila , di Prancis permainan ini berkembang sebagai hiburan yang Fashionable oleh para bangsawan dalam pemerintahan Raja Charles ke V dan di Perancis permainan ini dinamakan "Tenez" yang dalam bahasa Prancis yang artinya "permainan, menangkap, dan berlari-lari" sementara orang Inggris menamakan kata tenez menjadi tenis, Permainan tenis ini kemudian menyebar di negeri Inggris tahun 1874, untuk pertama kalinya dimainkan di lapangan rumput yang terbuka atas anjuran Mayor Walter Clopton Wingfield dan dinamakan sphaeriske yang artinya permainan bola dengan menggunakan pemukul yang terbuat dari kayu dan bentuk belum sempurna seperti raket yang dipakai saat ini. Olahraga permainan tenis saat ini

lebih populer dengan nama Lawntenis . Peraturan permainan tenis disusun oleh Mayor Walter Clopton Wing- field (Mayor Angkatan Darat Inggris - British Army) pada 1873. Selanjutnya pada 1874 bulan Februari tanggal 23 mengajukan permohonan agar memperoleh hak patent dengan nomor 685 dimana peraturan tersebut sampai sekarang sebagian besar masih berlaku. Julian Marsali pada 1877 telah menyusun peraturan dimana telah menyempurnakan peraturan tenis sebelum yang sampai dewasa ini dipakai dengan mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan dan kemajuan tenis. Pada awalnya olahraga permainan tenis hanya dimainkan oleh kalangan bangsawan dilingkungan kerajaan hanya untuk ajang rekreasi, dimainkan di dalam halaman istana yang berumput, oleh karena itu, induk organisasi tenis dunia ILTF (International Lawn Tennis Federation). Kata “Lawn” (halaman berumput). Selanjutnya mengikuti perkembangan zaman tenis tidak saja dimainkan pada rumput tetapi juga dapat dimainkan di lapangan keras (hard court), tanah liat (Chay atau gravel). Akhirnya induk organisasi diubah menjadi ITF (International Tennis Federation). Pada masa kini melalui permainan tenis, orang diajak dan dituntun untuk berperilaku dan bertindak tulus laksana seorang raja atau bangsawan. Dimana raja atau bangsawan pada masa lalu merupakan simbol dari segala-galanya. Meskipun tidak menutup kemungkinan raja atau bangsawan pada masa sekarang ini melakukan hal-hal yang melanggar aturan, akan tetapi yang dicontohkan disini adalah perilaku yang baik sebagai suri teladan (Tenis lapangan metode mengajar & tehnik dasar bermain Fahmis Pustaka 2017:1-2)

2.6.2 Sejarah di Indonesia

Di Indonesia tenis merupakan olahraga permainan, dikenal pada awal abad ke 19 dan pada mulanya permainan tenis hanya dimainkan oleh orang-

orang kaya, anggota eksekutif. Meskipun kini tenis berkelompok seperti itu masih ada namun masyarakat dari seluruh social ekonomi bermain tenis 60 persen masyarakat Indonesia bermain tenis gratis di lapangan tenis untuk umum. Sesudah perang dunia pertama permainan ini makin berkembang sampai golongan terbawah. dan berasal dari berbagai lapisan masyarakat dan tingkatan usia 8 tahun sampai 75 tahun. Kebanyakan adalah pemain amatir yang bermain hanya untuk bersenang- senang dengan teman-teman, dalam turnamen, tim dan beberapa liga diseluruh negeri ini. Sehubungan dengan ini permainan tenis mulai dimasukkan dalam acara pertandingan dalam kegiatan pekan olahraga. Gagasan untuk mendirikan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) dipelopori oleh dokter Hoerip, sebagai sumbangan darma baktinya kepada tanah air. Tepat pada 26 Desember 1935 terbentuklah organisasi yang dinamakan PELTI dengan resmi sekarang diketuai oleh, Martina Wijaya. Di Semarang yang diketuai oleh dokter Buntaran Martoatmojo sampai dengan perang dunia kedua. PELTI secara resmi diterima oleh International Lawn Tennis Federation (ILTF) pada tahun 1967. Pada tahun 1934, diselenggarakan kejuaraan di Malang. Pada waktu itu tunggal pra dijuarai oleh Samboejo Hoerip dan juara keduanya adalah Soemadi Hoerip. Untuk ganda pria dimenangkan oleh pasangan kakak beradik Soemadi dan Samboejo. (Tenis lapangan metode mengajar & tehnik dasar bermain Fahmis Pustaka 2017:1-2)

2.7 Teknik Dasar Tenis Lapangan

1. *Groundstrokes*
 - a. *Forehand groundstroke*
 - b. *Backhand Groundstrokes*
2. *Volley*

a. *Volley Forehand*

b. *Volley Backhand*

3. *Serve*

4. *Smash*

5. *Lob*

2.7.1 Teknik Dasar memegang raket

Cara memegang raket sangat penting oleh setiap pemain tenis dan terutama bagi pemula (beginner) ada 4 macam cara memegang raket/grip :

1) Eastern Grip

2) Continental Grip

3) Western Grip

4) Semi Western Grip

1. Pegangan Eastern (eastern grip)

Pegangan ini baik untuk mengekspresikan serta mampu bermain dengan bola tinggi maupun pendek. Keuntungan pegangan eastern :

a) Dapat melakukan forehand dan apabila melakukan backhand harus mengubah pegangan,

b) Dapat memukul bola setengah volley,

c) Untuk pukulan servis la hams menempatkan pegangan posisi peras tangan secara tersendiri,

d) Mengarahkan bola pada saat spin, baik topspin atau backspin terhadap bola-bola tinggi.

Kelemahan pegangan eastern:

a) Harus segera mengubah dengan cepat pegangan apabila melakukan pukulan forehand dan backhand, dan

b) Pemain mengalami kesulitan kecil terhadap bola-bola yang tinggi, namun pegangan ini lebih baik dari pegangan continental.

Cara melakukan pegangan eastern ini, dapat diuraikan sebagai berikut: Peganglah raket pada lehernya dengan tangan kiri dan tangan kanan bagi pemain kidal, lalu tempatkan telapak tangan yang digunakan di belakang pegangan jari-jari ditempelkan melingkar pegangan raket, dan posisinya seolah-olah berjabatan dengan raket serta memberikan kekokohan tangan terhadap raket, pertahankan agar posisi pegangan tangan dengan raket tidak goyah pada saat melakukan pukulan.



Pegangan Eastern (eastern grip)
Sumber: <https://www.google.com>

2. Pegangan Continental Grip

Pegangan continental dipopulerkan oleh pemain Pancho Gonzales, Jack Krame pada tahun lima puluhan dan diuji cobakan pada pukulan forehand hasilnya cukup tajam. Cara Melakukan Pegangan Continental adalah:

a) Peganglah gagang raket dengan tangan kiri (tangan yang tidak akan dipakai memukul)

b) Letakkan telapak tangan seperti huruf “V” antara ibu jari dengan telunjuk di bagian atas raket, lalu lipat jari-jari tangan mengelilingi raket secara kuat.

c) Pertahankan posisi pegangan ini agar tetap kuat setiap melakukan pukulan (Stroke).

Kelebihan pegangan continental:

a) Baik untuk serve dan volley,

b) Dapat untuk melakukan pukulan forehand dan backhand, tanpa harus merubah posisi pegangan

c) Suka melawan yang rival dan keras, dan

d) Netral terhadap bola topspin dan backspin.

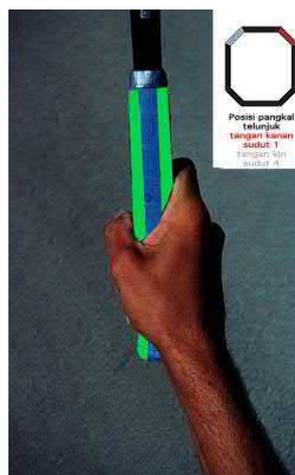
Kelemahan pegangan continental:

a) Posisi lengan sering lurus dan kurang lentur,

b) Sulit mengembalikan bola yang mengarah tubuhnya

c) Sulit untuk melakukan forehand yang tinggi-tinggi.

Eastern Grip



Pegangan continental (continental Grip)

Sumber: <https://www.google.com>

3. Pegangan Western Grip

Pegangan atau pengaman western dikembangkan di lapangan keras California dimana para pemain dalam mengatasi bola-bola tinggi dengan menggunakan spin. Sejak itulah pegangan western terus berkembang.

Kelebihan pegangan western:

- a) Pemain untuk memukul bola dengan top-spin.
- b) Baik sekali untuk melakukan pukulan forehand menyerang dan pukulan-pukulan cepat serta bola dalam bentuk apapun dan ketinggian yang berbeda-beda.

Kelemahan pegangan western:

- a) Sulit mengatasi bola-bola datar, rendah serta bola-bola lebar, sebab posisi
- b) Pergelangan tangan mengarah pada lantai atau ke dalam,
- c) Permainan yang menggunakan pegangan western kesulitan melakukan pukulan backhand secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja.
- d) Dalam permainan kurang lincah dan sulit bila berada di depan walaupun pukulan dan forehandnya keras. Cara melakukan pegangan western "Peganglah raket dengan tangan kiri, Letakkan telapak tangan di bawah pegangan raket lalu bungkus dengan jari-jari tangan.

Penjelasan yang telah dikemukakan tentang pegangan raket tersebut, tentu lanjutan harus dilakukan adalah keterampilan dalam pukulan forehand itu sendiri. Pukulan forehand dilakukan dengan tangan yang menjauh dari posisi badan, dan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan forehand.



Pegangan Western Grip

Sumber: <https://www.google.com>

4 .Semi Western Grip

Pukulan ini yang banyak dipergunakan pemain-pemain top dunia, karena pukulan ini dapat menghasilkan putaran bola yang lebih kencang. Di dunia tenis profesional sekarang ini yang dipergunakan pukulan speed and power game (kuat dan cepat).

Kelebihan pukulan semi western :

- a) Bisa dipakai menyerang dari garis base line
- b) Memudahkan pemain melakukan spin (putaran bola) yang lebih kencang
- c) Baik sekali untuk pukulan forehand menyerang dan bertahan.

Kelemahan pukulan ini :

- a) Susah melakukan pukulan servis dan backhand
- b) Sulit mengatasi pukulan dari lawan yang menggunakan pukulan slice terhadap bola.
- c) Permainan yang menggunakan pegangan western kesulitan melakukan pukulan backhand secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja. (Tenis lapangan metode mengajar & tehnik dasar bermain Fahmis Pustaka 2017:1-2)



Semi Western Grip

Sumber: <https://www.google.com>

2.8 Cara Bermain Tenis Lapangan

Sebelum permainan dimulai, dilakukan penentuan siapa yang akan melakukan servis atau memilih sisi lapangan berdasarkan undian (bisa menggunakan koin atau lainnya). Setiap awal pertandingan, pemain selalu berada di sisi sebelah kanan lapangannya masing-masing. Pemain yang melakukan servis pertama (anggap saja pemain A) harus berada di belakang garis baseline ketika melakukan servis. Servis diarahkan secara diagonal ke lapangan pemain penerima bola (anggap saja B). Seorang pemain mempunyai kesempatan melakukan servis sebanyak dua kali sehingga jika servis yang pertama gagal, maka pemain tersebut dapat mengulanginya sekali lagi. Bola harus terlebih dahulu memantul satu kali sebelum dipukul pemain B. Dalam permainan ganda, rekan penerima bola tidak boleh menyentuh bola servis sebelum dipukul penerima (Pemain B). Pemain kehilangan poin apabila : 1. Bola yang dipukul keluar dari garis 2. Memukul bola dua kali 3. Bagian tubuh pemain termasuk pakaian dan asesoris menyentuh net atau sisi lapangan lawan, memukul bola sebelum melewati net. Pemenangnya adalah yang memiliki

kewenangan dalam set terbanyak. Setiap setnya paling sedikit terdiri dari 6 *game*.

. Permainan tenis dapat dilakukan, secara tunggal putra dan putri, ganda putra dan putri, atau ganda campuran. Penilaian dalam permainan tenis ada 4 (empat) macam yaitu:

- a. Penilaian pertama adalah 15,
- b. Penilaian kedua adalah 30,
- c. Penilaian ketiga adalah 40,
- d. Penilaian keempat adalah game (bila nilai lawan kurang dari 40)

Apabila terjadi skor imbang pada poin 40, maka dinyatakan *deuce*(indoneia-jus) dan pemain berusaha merebut 2 poin berturut-turut untuk merebut *game*. Pemain yang memenangkan game akan mendapatkan 1 angka dan harus dikumpulkan hingga merebut 6 game. Namun apabila terjadi angka berimbang pada poin 5 (5-5), maka game dilanjutkan hingga 7. Apabila game masih berimbang pula pada angka 6 (6-6), maka game berlanjut pada perhitungan *Tie break*.

Sistem tie-break digunakan untuk mencegah jumlah set yang terlalu banyak. Umumnya digunakan sistem 12 poin, jika game mencapai 6-6. Pemain pertama harus meraih 7 poin dengan selisih 2 poin dengan lawan untuk memenangkan set dan berakhir dengan skor 7-6.

Apabila pemain telah memenangkan gamenya hingga 6 atau seperti tersebut di atas, maka pemain tersebut dikatakan merebut 1 set. Standar yang dipakai dalam turnamen tenis menerapkan 2 sistem set, yaitu:

- a. *Best of Three* : pemain membutuhkan 2 set untuk memenangkan pertandingan.

b. *Best of Five* : pemain membutuhkan 3 set untuk memenangkan pertandingan. Umumnya pertandingan internasional memainkan 3 set, walau terkadang tunggal/ ganda putra memainkan 5 set. Dalam permainan 3 set, pemain atau tim yang meraih 2 set terlebih dahulu menjadi pemenang. Seorang pemain kehilangan poin apabila:

- a. Melakukan dua kali kesalahan pada servis
- b. Tidak dapat memukul bola setelah lebih dari satu kali bola menyentuh tanah.
- c. Memukul bola namun bola jatuh di luar garis permainan (*out*)
- d. Pemain yang menerima servis memukul bola sebelum bola memantul.
- e. Pemain dengan sengaja memukul bola lebih dari 2 kali sentuhan.
- f. Seorang pemain menyentuh bagian dari net dengan raketnya atau dengan bagian badannya saat bola masih dimainkan.
- g. Pemain bola memukul bola sebelum bola melintasi net.
- h. Bola menyentuh bagian tubuh atau apapun yang melekat pada tubuhnya selain raket tenis.
- i. Bola menyentuh raket namun pemain tidak memegangnya.
- j. Pada permainan ganda, kedua pemain menyentuh bola dengan raketnya sekaligus.

2.9 Kerangka Berfikir

Untuk meningkatkan sebuah prestasi olahraga, perlu adanya sebuah pembinaan, untuk mendapatkan sebuah prestasi tidak bisa dilakukan secara instan tetapi perlu adanya tahapan pembinaan yang baik. Tahapan tersebut meliputi pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi, 3 komponen ini sangat berpengaruh dalam mendapatkan pencapaian sebuah prestasi. Pembinaan pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi

jika dilakukan dengan baik dan terstruktur akan mendapatkan atlet-atlet yang berprestasi. Untuk menunjang jalannya pembinaan maka perlu adanya faktor pendukung seperti: program latihan yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan, selain itu juga sarana dan prasarana yang memadai memudahkan atlet dalam berlatih.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Pola pembinaan prestasi tenis lapangan yang ada di klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 Kudus sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan mengacu pada sistem pembinaan pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih kurang baik.
2. Program latihan yang ada di klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 Kudus tidak terstruktur dengan baik, dilihat dari tidak adanya program latihan tahunan, bulanan maupun harian yang tertulis / terdokumenkan dengan baik, program latihan yang ada juga belum menggunakan program latihan yang sesuai sebagaimana mestinya, akan tetapi latihan yang diberikan sudah berjalan dengan secara rutin tanpa ada jadwal yang tertulis.
3. Kelengkapan sarana dan prasarana yang tersedia di klub tenis klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 Kudus sudah cukup baik, untuk sarana dan prasarana yang tersedia sudah memadai dan sudah cukup untuk menampung banyaknya atlet yang ada, dan sejauh ini tidak ada penambahan sarana dan prasarana secara khusus dikarenakan ketersediaan sarana dan prasarana sudahlah cukup untuk menunjang program latihan yang ada.
4. Prestasi merupakan tolak ukur keberhasilan sebuah klub, prestasi yang telah dicapai klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 Kudus sudah cukup baik, dan prestasi yang sudah diraih sangatlah banyak dimulai dari

banyaknya menjuarai pertandingan - pertandingan dari tingkat daerah maupun tingkat nasional.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka berikut adalah saran yang diberikan peneliti terhadap klub tenis Rukun dan klub tenis Kodim 0722 Kudus.

Adapun saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Dalam pembinaan prestasi untuk pemassalan yang ada harus dilakukan dengan baik supaya masyarakat dapat lebih mengenal olahraga tenis lapangan, karena pemassalan adalah langkah awal dalam usaha untuk memasyarakatkan olahraga untuk menemukan bibit-bibit atlet yang berbakat sehat fisik dan mental, sehingga pemassalan yang ada dapat dikenal seluruh masyarakat khususnya Kabupaten Kudus untuk mendapatkan bibit – bibit atlet yang berbakat sehat fisik dan mental.
2. Dalam program latihan yang diberikan harus sesuai dengan program latihan sebagaimana mestinya, program latihan mencakup program latihan tahunan yang dibagi menjadi program latihan bulanan dan dijabarkan menjadi program latihan mingguan dan harian, program latihan yang ada juga harus terstruktur dan terjadwal dengan baik.
3. Untuk atlet sendiri diharapkan mempunyai kedisiplinan dan kesungguhan dalam mengikuti setiap latihan yang ada, sehingga atlet dapat mencapai apa yang diinginkan yaitu menjadi atlet yang berprestasi.
4. Untuk pelatih agar menambah pengetahuan atau wawasan tentang ilmu kepelatihan olahraga tenis lapangan, sehingga dalam membuat / menyusun program latihan yang sesuai dengan program latihan yang baik dan benar seta

memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam pembinaan olahraga tenis lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. 2005. Pemasalan Olahraga Melalui Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini*
- Ahmad Jamalong. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (Pplm) Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3, No. 2, Desember 2014*
- Bafirman Hb. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*
- Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012*
- Dian Estu Prasetyo, Damrah, Marjohan. Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Jurnal Gelanggang Olahraga Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018 Hal 32-41*
- Dian Ratna Sari James Tangkudung Dan A. Sofyan Hanif. Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, Vol. 2 Januari 2018*
- Dr. Yasriuddin, M.Pd Dr. Wahyudin, M.Pd. 2017. Tenis Lapangan Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain. Fahmis Pustaka 2017*
- Drs. Soeprijadi, M.Pd. 2015. Buku Ajar Penyusunan Progam Latihan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Semarang*
- Eko Rudiansyah, Soekardi, Taufiq Hidayah. Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan Di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Volume 4, Nomor 1, Januari 2017*
- Faizal Chan, Porkes Fkip Universitas Jambi. Strength Training (Latihan Kekuatan)*

Firdaus Soffan Hadi Eko Hariyanto Fahrial Amiq. Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 No 1 April 2016

Gustopo Bayu Laksana, Harry Pramono & Siti Baitul Mukarromah. Perspektif Olahraga Petanque Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. JPES 6 (1) (2017) : 36 - 43

Hastria Effendi. Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1 Desember 2016 Issn 2541-657x

Johan Irmansyah.. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai. Jurnal Keolahragaan, 5 (1), 2017, 24-38

Journal Of Educational Research And Evaluation 1 (2) (2012), ISSN 2252 - 6420

Koni. 2000. Gerakan Garuda Emas

Kristanto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, Kiyatno. Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 7. Nomor 1. Edisi Juni 2017, E-ISSN 2442-6830

Noviana Ita Saputri. Survei Pembinaan Olahraga Tenis Usia Dini Sekolah Tenis New Armada Kabupaten Magelang. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation 2 (11) (2013), ISSN 2252-6773

Prof.Dr.Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, ALFABETA.Cv

R. Candra Hadi Lukman. Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 45 - 48

Ramadhani, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah. 2012. Manajemen Pembinaan Bakat Dan Prestasi Olahraga Peserta Didik

- Ramdan Pelana. Persepsi Atlet Terhadap Sdm Pplm Tentang Prestasi Atlet. Gladi Jurnal Keolahragaan 07 (02) 2013, 765-779*
- Ruslan. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur. Jurnal ILARA, Volume I I, Nomor 2, Juli 2011, Hal: 45 - 56*
- Saryono Dan Bangun Sri Hutomo. Manajemen Pengelolaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di Sma Negeri Se Kota Yogyakarta Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 12, Nomor 1, April 2016*
- Syarif Hidayat , Hajar Danardono. 2015. Pemassalan Olahraga Berbasis Kearifan Lokal*
- Tri Indra Prasetya. Meningkatkan Keterampilan Menyusun Instrumen Hasil Belajar Berbasis Modul Interaktif Bagi Guru-Guru Ipa Smp N Kota Magelang*
- Undang- Undang Republik Indonesia. Nomor 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional*
- Yuyun Dwi Astyorini. Pengaruh Rope Langsung 10, 20, Dan 30 Second Dengan Interval Training 1: 3 Untuk Leg Otot Power Dan Agility. Journal Of Physical Education, Health And Sport 3 (2) (2016), ISSN 2354-8231 (Online)*
- Zaenal Arifin. 2017. Kriteria Instrumen Dalam Suatu Penelitian. Jurnal THEOREMS (The Original Research Of Mathematics) Vol. 2 No. 1, Juli 2017, Hal. 28-36*
- Zena Anfidil Langga Supriyadi. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. Jurnal Kepratihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016*