

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang spesifik, yang terencana, terstruktur, teratur, dan bertujuan untuk memperoleh kebugaran atau manfaat kesehatan lainnya. Aktivitas olahraga merupakan salah satu komponen kebugaran fisik yang sangat berpengaruh untuk kesehatan seseorang. Aktivitas olahraga tidak boleh dilakukan dengan sembarangan tetapi harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar, dan juga harus memperhatikan usia dan faktor keselamatan. Olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya dibagi menjadi olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Ditinjau dari jumlah pesertanya maka olahraga dibagi menjadi olahraga perorangan yang terdiri dari 1-4 orang seperti tenis, olahragakelompok yang terdiri dari 6-22 orang seperti sepak bola, dan olahraga masal yang terdiri dari lebih dari 22 orang.

Tenis merupakan salah satu olahraga aerobik dimana membutuhkan lebih banyak oksigen dan efektif dalam membakar lemak. Unsur-unsur gerakan yang terkandung dalam olahraga tenis seperti berlari, berputar, melompat, dan gerakan tubuh lainnya membutuhkan kekuatan fisik, kelincahan fisik, dan daya pikir strategis yang cepat. Atau dengan kata lain menuntut kebugaran kardiovaskuler dan mempertahankan energi yang tinggi. Hal ini berarti bahwa olahraga tenis menuntut kebugaran aerobik yang baik (Groppel dan Dinubile, 2009). Penelitian Amirul dan Pital (2017) menyatakan bahwa ada hubungan di

antara semua komponen kebugaran fisik pada pemain tenis Sarawak.

Kebugaran fisik menurut Nala (2011) didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan suatu tugas rutin dalam jangka yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas yang bersifat mendadak. Muthohir (2016) kebugaran fisik merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik adalah lebih dari sekedar sehat tanpa ada keluhan, dan tidak mudah lelah namun lebih dari itu juga tidak mudah mengalami cedera.

Klub Tenis Husada Tunas Kudus adalah klub yang terdiri dari 25 anggota pemain tenis dengan rentang usia mulai dari 40 sampai 60 tahun dengan berbagai macam profesi pekerjaan dan kondisi fisik yang berbeda pula. Menurut data profil klub tahun 2020 sebagian besar sudah purna dari pekerjaan sebagai ASN (Aparatur Sipil Negara) dan sebagian masih aktif sebagai ASN, karyawan swasta, pengusaha, dan Polri. Walaupun sudah purna mereka masih ingin menjaga kebugaran atau kesehatannya dan juga membutuhkan aktualisasi diri untuk berkomunikasi, berkumpul, dan bersosialisasi dengan teman-teman yang hobi sama bermain tenis. Jadwal latihan tenis dilakukan rutin 3 (tiga) kali dalam seminggu, yang dilakukan di lapangan keras selama 4 (empat) jam, namun karena kesibukan dan ada yang bekerja di luar kota sehingga tidak bisa rutin latihan. Dalam penelitian ini difokuskan pada responden yang melakukan latihan 2 (dua) kali latihan dalam satu minggu. Pola latihan tenis yang dilakukan

oleh pemain tenis di klub ini tentunya dapat berpengaruh pada kebugaran fisik mereka, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kondisi fisik saat bermain maupun sesudah bermain tenis. Kondisi seperti inilah, maka penulis memandang perlu untuk dilakukan tes kebugaran fisik salah satunya dengan *Harvard Step Test* yang dikembangkan oleh Graybriel Brouha & Heath yaitu menggunakan bangku berukuran tinggi 40 cm (Cheevers, 2007). Motivasinya adalah karena tes ini selain sederhana juga aman, dan mudah diterapkan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan frekuensi berlatih tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut ini: “Adakah Hubungan antara Frekuensi Berlatih Tenis dengan Kebugaran Fisik pada Pemain Tenis di Klub Husada Tunas Kudus?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi berlatih tenisdengan kebugaran fisik pada pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui frekuensi berlatih tenis yang berpengaruh pada kebugaran fisik

- b. Mengetahui tingkat kebugaran fisik pada pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini merupakan pengaplikasian teori bahwa aktivitas olahraga tenis berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis, memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan antarafrekuensi berlatih tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis.
- b. Bagi akademisi, sebagai sumber informasi, pengembangan ilmu pengetahuan, dan sebagai bahan kajian masalah hubungan antara frekuensi berlatih tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis.
- c. Bagi umum, memberikan informasi dan pengetahuan tentang manfaat olahraga tenis dan kebugaran fisik