

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga tenis meja adalah salah satu sarana yang dapat menunjang proses pencapaian pendidikan secara integral. Menyadari akan hal itu, pelatih harus benar-benar mampu menciptakan suatu pelatihan agar anak didik memiliki pengetahuan, keterampilan dan potensi yang tinggi.

Proses belajar mengajar terutama di Sekolah- sekolah, permainan tenis meja sudah sering dilaksanakan, namun kadang kala tidak begitu dikuasai. Hal ini menjadi persoalan terhadap siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga tersebut. Oleh karena itu, tentunya dalam proses ini diharapkan ada sebuah strategi pembelajaran baru yang bisa memberikan motivasi yang lebih baik dari kegiatan sebelumnya, sehingga nampak memikat kembali siswa yang memilik potensi.

Dalam pencapain tujuan pendidikan jasmani yang bersifat menyeluruh maka guru pendidikan jasmani harus dapat menggunakan model pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat perkembanganya dan pertumbuhan siswa karena bentuk-bentuk pembelajaran yang di lakukan oleh siswa di sekolah menengah atas sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani yaitu bentuk-bentuk pembelajaran yang disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa. Kelemahan dalam pendidikan jasmani disekolah menengah atas bukan semata-mata memilih pengembangan metode pembelajaran.

Kurangnya pengembangan metode seperti yang dimaksudkan diatas mengakibatkan tugas gerak yang di berikan oleh guru kepada siswa tidak berdampak positif terhadap

pengembangan dan penguasaan keterampilan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis meja agar dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar yang dimaksud adalah teknik pukulan. Pada dasarnya bahwa teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja bersumber dari dua jenis pukulan yakni pukulan *forehand* dan *backhand*, baik *servis*, *smash*, *drive*, *topspin* dan sebagainya sehingga dalam penelitian ini berfokus pada ketepatan pukulan *forehand*.

Dalam hal ini prestasilah yang memegang peranan dan merupakan faktor yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Prestasi yang kita miliki selain mengangkat nama dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia di dunia, suatu prestasi yang tinggi oleh seorang olahragawan Indonesia dapat membangkitkan dalam diri warga Negara, rasa bangsa yang sebesar-besarnya, semangat kebangsaan dan jiwa persatuan sehingga terbangkit kekuatan-kekuatan baru pada dirinya dan mempunyai hasrat yang benar untuk ikut di dalam gerakan keolahragaan. Namun dalam pencapaian prestasi dalam olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga termasuk tenis meja akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi.

Pelaksanaan latihan sebelum berolahraga akan mempengaruhi hasil atau prestasi yang akan dicapai, namun dalam melakukan latihan harus memperhatikan beberapa aspek antar lain kesesuaian latihan dengan cabang olahraga, tujuan latihan dan sebagainya. Program latihan sangat menentukan tingkat kesegaran jasmani dan berpengaruh terhadap peraih prestasi atlet. Prestasi dan keberhasilan dalam cabang olahraga tidak terlepas dari pada latihan kekuatan yang terlibat dalam cabang olahraga tertentu. Kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang

paling utama, tanpa kekuatan maka unsur-unsur fisik lainnya tidak akan terbentuk. Disamping itu kekuatan sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan memegang peranan penting dalam aktivitas olahraga. Tanpa kekuatan yang baik tidak mungkin prestasi olahraga dapat dicapai, oleh karena itu untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal maka harus dilakukan program latihan fisik yang relevan dengan jenis olahraga yang diikuti.

Latihan kondisi fisik secara dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan teknik dan pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik. Adapun *kebugaran fisik* dapat di artikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul. Kondisi fisik atlet yang prima, kekuatan, kecepatan, ketepatan yang terkendali, antisipasi

dan kecerdikan merupakan faktor penunjang dalam melakukan tehnik dasar permainan seperti pukulan *forehand*.

Menurut *Martiningsih (2007 : 18)* metodologi mengajar adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga proses belajar berjalan dengan baik dalam arti tujuan pengajaran tercapai.

Salah satu upaya pencapaian untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dilakukan melalui jalur pendidikan formal, non formal dan informal. Melalui itu kualitas sumber daya manusia dapat disisapkan untuk pengembangan jaman dari waktu kewaktu. Selain

itu manusia berkualitas juga dituntut untuk memiliki prestasi pada bidang-bidang profesi yang ditekuninya termasuk dalam bidang olahraga umumnya pada bidang olahraga tenis meja.

Melihat dari prestasi olahraga tenis meja di Indonesia belum mampu bersaing ditingkat dunia hal ini disebabkan beberapa factor yaitu factor psikologis, factor lingkungan, factor penunjang, factor gen, factor latihan, dan factor sarana dan prasarana karena factor tersebut memiliki keterkaitan satu dengan yang lain dalam mencapai apa yang diharapkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gorontalo, di tempat saat melakukan PPL-II, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa kurang terencana dengan baik dalam melakukan kegiatan olahraga terutama olahraga tenis meja, dan sering mengabaikan latihan-latihan kondisi fisik

sehingga tidak maksimal dalam melakukan olahraga khususnya tenis meja, dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan pukulan *forehand* sehingga tidak tepat pada sasaran.

Pada umumnya pukulan *forehand* adalah serangan terhadap lawan, pukulan ini sering digunakan pada permainan ganda maupun permainan tunggal, sehingga sangatlah penting bila teknik pukulan ini dikuasai sampai terampil melakukannya. Untuk mencapai keterampilan teknik bukanlah hal yang mudah. Untuk melakukan permainan yang baik maka harus pahami tehnik dalam bermain tenis meja, dan mampu menguasai taktik dan strategi bermain.

Melatih dan mengajar olahraga sebenarnya adalah suatu proses pembelajaran terhadap keterampilan olahraga. Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis meja agar dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar yang dimaksud adalah teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja bersumber dari dua macam pukulan yakni pukulan *forehand* dan *backhand* yang terdiri dari beberapa jenis, baik *service*, *smash*, *drive*, *topspin* dan sebagainya.

Bertolak dari fenomena tersebut diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang teknik pukulan forehand karena pukulan forehand adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam menerima bola dari lawan dengan tujuan untuk membuktikan apakah dengan melatih ayunan lengan dapat memberikan pengaruh terhadap pukulan forehand yang diformulasikan dalam judul “ Pengaruh latihan ayunan lengan terhadap ketepatan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gorontalo ”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :  
Apakah latihan ayunan lengan dapat berpengaruh terhadap ketepatan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja ?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :  
Apakah terdapat pengaruh latihan ayunan lengan terhadap ketepatan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh ayunan lengan terhadap ketepatan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

- a. Secara Teoritis

Bagi para pelatih yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan aspek ayunan lengan pada pukulan *forehand*.

b. Secara Praktis

Bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya ayunan lengan dan peningkatan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.