

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar belakang

Upaya untuk meningkatkan kinerja dalam bidang olahraga sebagai sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini serta melalui pendidikan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus diperhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Menurut Drs. Roji (2007) "pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

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

Permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat luas, terutama masyarakat sekolah termasuk perguruan tinggi. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh masuknya cabang ini dalam kurikulum di sekolah tetapi juga permainan ini sangat menarik dan dapat dimainkan di dalam rumah dengan peralatan yang

lebih murah,serta tidak membutuhkan tempat yang luas.tenis meja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua anggota keluarga dan memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia dan termasuk juga mereka yang cacat jasmaninya.

Menurut Johnny leach''tenis meja memanglah merupakan olahraga yang sungguh-sungguh internasional sifatnya yang dimainkan lebih banyak negara dari pada olahraga lain''.

Pada permainan tenis meja kecepatan tangan, ketepatan, kelentukan pergelangan tangan dan sendi-sendi yang berpengaruh dalam melakukan suatu pukulan *forehand* perlu dikembangkan dalam permainan tenis meja.

Dalam permainan tenis meja di sekolah masih sulit dilaksanakan oleh siswa, yang disebabkan oleh tingkat penguasaan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar khususnya dalam pukulan *forehand* belum dapat dilaksanakan dengan sempurna.yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melaksanakan permainan tenis meja adalah penguasaan siswa dalam melakukan pukulan smash *forehand* Siswa sering melakukan suatu pukulan *forehand* (*smash forehand*) dengan tidak tepat pada sasaran dengan belum adanya fleksibilitas lengan yang sempurna,seperti gerakan tangan tangan pada saat melakukan suatu pukulan secara tidak sempurna dengan tidak memperhatikan tahap-tahap dalam melakukan suatu gerakan.ketepatan siswa pada saat melakukan pukulan smash *forehand* atau pada saat melakukan suatu gerakan tertentu,adalah faktor yang terpenting dalam pembinaan.lebih lentuk pergelangan tangan yang dilatih berarti lebih tepat sasaran yang dicapai.

Di sekolah minat siswa perlu dikembangkan, sehingga siswa menjadi senang terhadap permainan tenis meja,penampilan seorang siswa dalam bermain tenis meja terutama melakukan pukulan *forehand* bisa dianalisa dalam sudut pandang kinesiologo atau ilmu gerak dan dari sudut pandang biomekanika. Di SMP N 2 Gorontalo ini, sesuai dengan pengamatan dilapangan yang sudah ada dalam permainan tenis meja meja, kurangnya teknik dalam

penguasaan permainan, demikian juga dengan teknik smash, siswa belum mampu mempelajarinya.

Berdasarkan pengamatan tersebut, khususnya di SMP 2 Gorontalo yaitu dengan melatih pergelangan tangan, dengan latihan memakai damble, diharapkan siswa mampu dalam melakukan kegiatan permainan tenis meja.

Di SMP Negeri 2 Gorontalo khususnya kelas VIII dalam melaksanakan permainan tenis meja belum sesuai yang diharapkan. dari jumlah 20 orang siswa yang keseluruhan adalah laki-laki yang menjadi sampel penelitian di kelas VIII dalam melakukan permainan tenis meja belum sesuai yang diharapkan. hal ini menjadi kekhawatiran guru penjaskes dan kurangnya pemahaman keterampilan dalam melakukan teknik bermain tenis meja. masalah ini tentu perlu menjadi perhatian bagi guru penjaskes untuk dapat melihat dimana letak kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh siswa.

Dengan demikian, seorang guru penjaskes harus dapat melihat faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan permainan tenis meja terutama dalam melaksanakan teknik pukulan *smash forehand*, yang salah satunya adalah pengaruh latihan fleksibilitas terhadap pukulan *smash forehand*. Dengan demikian penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dengan judul :

“Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan *smash forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Gorontalo”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan *smash forehand* pada siswa kelas VIII SMP N 2 Gorontalo?

2. Seberapa besar pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan *smash forehand* pada siswa kelas VIII SMP N 2 Gorontalo?
3. Faktor apa yang mempengaruhi latihan fleksibilitas dalam permainan tenis meja?
4. Apakah dengan latihan fleksibilitas dengan memakai alat dumbel dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *smash forehand* ?

C.Pembahasan masalah

Di SMP N 2 Gorontalo ini, sesuai dengan pengamatan dilapangan yang sudah ada dalam permainan tenis meja, kurangnya teknik dalam penguasaan permainan, demikian juga dengan teknik smash, siswa belum mampu mempelajarinya. hal ini menjadi kekhawatiran guru penjaskes dan kurangnya pemahaman keterampilan dalam melakukan teknik bermain tenis meja. masalah ini tentu perlu menjadi perhatian bagi guru penjaskes untuk dapat melihat dimana letak kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh siswa.

D.Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat di rumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Kota Gorontalo?

E.Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan *smash forehand* dalam permainan tenis meja di SMP 2 Gorontalo.

F.Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi guru/dosen, pelatih/Pembina olahraga dalam memilih metode atau gaya yang sesuai dalam upaya meningkatkan keterampilan tehnik dasar bermain tenis meja. Selanjutnya dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan permainan tenis meja yang baik disekolah, perguruan tinggi

dalam menerapkan suatu metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar permainan tenis meja.