

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Tenis meja adalah olahraga dengan tubuh sambil bergerak sambil memukul bola. Pertama menggerakkan tubuh bagian pinggang kemudian gerak langkah kaki bersamaan dengan gerak tangan memukul bola. Cara pergerakan yang harmonis merupakan salah satu jaminan yang sangat kuat untuk melancarkan serangan bertubi-tubi hingga mencetak angka. (Guoliang dalam Kertamanah 2003 :38)

Tenis meja merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa teknik dasar yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain apabila ingin dapat bermain dengan baik dan benar. Adapun beberapa teknik dasar tersebut yaitu : servis, pukulan *forehand*, *backhand*, *spin*, *chop*. Untuk mewujudkan penguasaan teknik dasar tersebut dengan baik dan benar, maka seorang atlet atau pemain haruslah berlatih dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang tahap demi tahap.

Sama halnya dengan pemain yang lain, pemain tenis meja diawali dengan pelaksanaan servis. Servis merupakan pukulan yang dilakukan oleh seorang pemain guna menyajikan bola pertama untuk memulai suatu permainan. Seiring dengan berkembangnya pemain tenis meja ini, servis sudah bukan hanya untuk menyajikan bola pertama guna memulai suatu permainan. Akan tetapi pukulan servis ini juga merupakan serangan pertama yang dilakukan untuk mendapatkan angka.

Penentuan pelaksanaan servis pertama dilakukan dengan menggunakan undian (tos), dimana pemain yang menang undian ataupun tos tersebut berhak

untuk memilih tempat ataupun pukulan servis pertama. Pelaksanaan servis yang baik dan benar akan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pemain untuk menambah angka, begitu juga sebaliknya apabila servis dilakukan dengan tidak baik dan benar, maka peluang untuk menambah angka akan semakin sedikit.

Selain dari pada servis, teknik dasar dari pemain tenis meja salah satunya adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* ini merupakan suatu pukulan yang cukup keras, hal ini dikarenakan pukulan *forehand* memiliki sudut yang cukup besar dalam pelaksanaannya dibanding dengan pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* pada dasarnya dapat dijadikan sebagai senjata utama dalam membangun serangan dalam permainan tenis meja guna meraih suatu kemenangan.

Untuk dapat memiliki kemampuan melakukan pukulan *forehand* ini dengan baik dan benar maka sangatlah dibutuhkan suatu proses latihan. latihan ini sangat berfungsi untuk melatih dan juga meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* seseorang menjadi lebih baik. Latihan yang harus dilakukan adalah latihan yang telah diprogramkan secara sistematis dan tentunya terarah pada tujuan dari pelaksanaan latihan itu sendiri. Terdapat beberapa macam metode atau cara melatih pukulan *forehand* ini, baik itu dengan berlatih menggunakan lawan aktif maupun lawan pasif.

Pelaksanaan latihan pukulan *forehand* ini dengan menggunakan metode lawan aktif dimana seorang atlet akan berlatih baik dengan atlet atau juga seorang pelatih. Sedangkan pelaksanaan latihan teknik pukulan *forehand* ini dilakukan sendiri dengan cara memantul-mantulkan bola ke dinding, proses latihan dengan lawan pasif ini dapat diatur pola pukulan yang dilakukan, apakah itu pelan atau

juga keras. Karena pada dasarnya pantulan bola yang dihasilkan ditentukan seberapa besarnya kekuatan yang diberikan pada saat memukul bola kearah dinding.

Sehubungan dengan hal tersebut, masalah yang ada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo adalah masih rendahnya kemampuan pukulan *forehand* yang mereka miliki. Hal tersebut dapat dilihat dengan dilihat dari masih kakunya siswa dalam melakukan pukulan *forehand*, selain itu juga bola yang mereka pukul cenderung lebih banyak menyangkut di net dan juga ke luar bidang permainan. Kenyataan yang ada kemampuan *forehand* siswa kelas VIII tersebut yakni 8 orang siswa berada dalam kategori “cukup baik” dan 12 orang siswa dalam kategori “kurang baik”.

Menurut penulis, masalah rendahnya kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo disebabkan oleh kekurangan pemahaman siswa terhadap unsur-unsur gerakan yang menunjang gerakan pukulan *forehand* ini terlaksana dengan baik dan benar. Adapun unsur-unsur gerakan yang penulis maksudkan disini adalah sebagai berikut : 1). Posisi kaki, 2). Posisi badan, 3). Ayunan lengan, 4). Gerakan lanjutan (*follow trough*). Apabila ke empat unsur gerakan pukulan *forehand* tersebut dapat dilakukan dengan baik dan benar, maka pukulan yang dilakukan pun sudah dapat dipastikan baik.

Masalah rendahnya kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa SMP Negeri 3 Gorontalo tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dari guru mata pelajaran agar nantinya rendahnya kemampuan mereka tidak akan berdampak negatif pada permainan tenis meja yang mereka lakukan dan juga

terhadap nilai mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi tenis meja.

Adapun salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi rendahnya kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo adalah dengan membelajarkan ataupun melatih kemampuan pukulan *forehand* yang mereka miliki dengan menggunakan suatu proses latihan yang dilakukan sendiri oleh seorang siswa ataupun seorang atlet yakni latihan lawan pasif.

Proses latihan lawan pasif ini mengharuskan siswa untuk memukul bola dengan menggunakan teknik tertentu yang diarahkan ke dinding (lawan pasif), pantulan bola yang dihasilkan kemudian dipukul kembali oleh siswa dan begitu untuk seterusnya. Apabila latihan lawan pasif ini dapat dilakukan dengan baik mengarah pada tujuan latihan, maka akan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul : **“Pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai suatu permasalahan dalam penelitian ini. Bagaimana kemampuan siswa kls VIII smp negeri 3 Gorontalo dalam

melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja, apakah yang menjadi penyebab sehingga siswa kls VIII smp negeri 3 Gorontalo kurang mampu melakukan pukulan *forehand*, apakah terdapat pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan *forehand*, apakah dengan adanya latihan lawan pasif siswa kls VIII smp negeri 3 mampu melakukan pukulan *forehand*.

C. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo?”.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui gambaran tentang pengaruh latihan terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada pemain tenis meja siswa SMP Negeri 3 Gorontalo melalui latihan lawan pasif”.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Sebagai sumbangsih bahan perbandingan antara teori-teori yang diperoleh dengan keadaan yang terjadi dilapangan, dan untuk memperluas dan menambah wawasan penulis tentang ilmu pengetahuan terutama pada

pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan *forehand* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan acuan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dan sebagai upaya dalam memberikan sumbangan pemikiran bagi pemecahan masalah yang dihadapi di kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.