

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di masyarakat luas, terutama di sekolah. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh masuknya cabang olahraga ini di kurikulum di sekolah tetapi permainan ini juga sangat menarik dan dapat dimainkan di dalam rumah dengan peralatan yang relatif murah, serta tidak membutuhkan tempat yang begitu luas. Permainan tenis meja dapat dimainkan oleh semua orang dan semua anggota keluarga dan dapat memberi gerakan dan hiburan-hiburan kepada orang-orang semua tingkat usia dan termasuk tingkat usia siswa menengah pertama karena di usia siswa-siswa menengah pertama adalah salah satu bentuk keterampilan yang sungguh-sungguh atau *formal* yang menyediakan keterampilan sebelum memasuki sekolah menengah atas dan terbentuknya keterampilan seorang siswa dalam suasana yang sesuai dengan tingkat perkembangan keterampilannya alam olahraga yang di tekuninya dan mendapat pengalaman berharga dan perkembangan bakat, (**Dorothy Einon 2004**).

Selain sebagai olahraga prestasi, tenis meja merupakan satu olahraga rekreatif yang sangat menyenangkan. Jika sudah dapat menguasainya, olahraga pada dasarnya adalah merupakan aktifitas jasmani dan tujuannya untuk menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan tingkat kebugaran agar tetap dalam keadaan

stamina yang prima. Dalam tubuh yang sehat dan tubuh yang prima, siswa dapat melaksanakan rutinitasnya dengan baik, dan penuh rasa percaya diri.

Selain olahraga tenis meja merupakan permainan yang sederhana. Aksi yang akan dilakukan dalam olahraga ini adalah dengan konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga sampai pada saat bola itu tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Tidak ada rahasia lain untuk bisa menjadi sukses kecuali dengan membangun semangat untuk maju dan selalu berlatih. Tapi tidak hanya itu saja karena dalam permainan tenis meja harus membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapat prestasi yang lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik, dan juga strategi. Seperti yang dikemukakan oleh **mochamad sajoto** pembinaan kondisi fisik dalam olahraga jika atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*) Kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dari ke semua kondisi fisik yang tertulis di atas adalah merupakan satu kesatuan yang tak boleh dipisahkan satu sama lain. Baik peningkatannya atau pun pemeliharannya. Dalam permainan tenis meja harus selalu diperhatikan, Kekuatan, khususnya kekuatan otot lengan. Untuk itu perlu menjadi perhatian bagi para pengajar bahwa salah satu faktor ini masih perlu ditingkatkan, karena berkaitan dengan tenis meja, ini dapat dilihat dari proses pembelajaran yang dilaksanakan namun hasilnya belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Khususnya cabang olahraga tenis meja kekuatan otot lengan harus

mendapat perhatian khusus di mana dalam pelaksanaan pelatihan pengajaran olahraga tenis meja ini pelatih ataupun pengajar di sekolah mungkin hanya memperhatikan teknik dan keterampilan saja.

Oleh karena itu masih harus perlu di bina dan di arahkan siswa-siswa untuk Diberikan latihan-latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan otot lengan, karena Kekuatan otot lengan dalam permainan olahraga tenis meja sangat di butuhkan bahkan dapat menentukan menang atau tidaknya dalam suatu pertandingan. Disamping itu juga harus di tunjang dengan suatu keterampilan dalam bermain tenis Meja seperti keterampilan penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* (Sabto Adi, Dan Mu'arifin 2002) sehingga tidak tepat apabila orang beranggapan bahwa didalam bermain tenis meja yang kita kuasai hanya keterampilan dasar saja tanpa diSertai unsur kondisi fisik. Dan dengan kurangnya informasi ini prestasi yang di capai i tingkat nasional masih perlu pembinaan yang lebih optimal.

Di SMK NEGERI 1 SUWAWA permainan tenis meja adalah salah satu Olahraga yang di gemari oleh siswa karena olahraga ini merupakan Salah satu olahraga yang muda di mainkan dan alat-alatnya yang Sederhana dapat dimiliki dengan mudah oleh siswa sehingga dengan mudah dapat menarik perhatian para siswa.

Dalam hal ini sesuai dengan hasil pengamatan selama dua bulan Dalam Pelaksanaan kegiatan PPL II di SMK NEGERI 1 SUWAWA masih banyak yang kurang Memahami teknik-teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja itu

sendiri Khususnya pada saat melakukan teknik dasar melakukan kekuatan pukulan *forehand*.

Dengan melihat permasalahan yang telah di temui di atas penulis Tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa-siswa dalam melakukan pukulan salah satu teknik dasar pada permainan tenis meja, dan lebih Khususnya pada kekuatan otot lengan pada saat melakukan pukulan *forehand*. Melihat kurangnya kekuatan otot lengan pada siswa SMK N 1 SUWAWA pada saat melakukan pukulan *Forehand*, maka perlu di lakukan latihan yang maksimal agar dapat menghasilkan kekuatan pukulan yang memuaskan.

Selanjutnya, penelitian ini termasuk penelitian yang relevan karena menurut Skripsi **Maslan A Manyira tahun 2011** Terdapat pengaruh latihan *dumbell* Untuk meningkatnya dan meningkatkan kemampuan-kemampuan pukulan *Forehand* dalam permainan tenis meja. , dan saya sebagai penulis memakai metode Pembelajaran yang sangat perlu dikembangkan, yaitu metode latihan *dumbell fly* metode ini Dapat merangsang otot lengan dan dapat mengembangkan keterampilan kekuatan Pada saat melakukan ketepatan pukulan *forehand* pada saat bermain tenis meja. Dan dari hasil diatas maka penulis melakukan penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah diatas, dan untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh metode latihan *dumbell fly* pada kekuatan otot lengan, saat melakukan pukulan *forehand* pada siswa SMK N 1 SUWAWA, sehingga bentuk latihan dapat memberikan dorongan terhadap prestasi siswa pada cabang olahraga tenis meja.

Dari masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian Eksperimen dalam upaya untuk melakukan dan mengembangkan serta Meningkatkan kemampuan otot lengan pada saat melakukan teknik dasar ketepatan pukulan *Forehand* pada siswa SMK N 1 SUWAWA pada cabang olahraga tenis meja dimana Peneliti mengambil judul tentang : **Pengaruh Latihan *Dumbell Fly* Terhadap Ketepatan pukulan *forehand* dalam Permainan tenis meja, siswa SMK NEGERI 1 SUWAWA kelas XI TG.**

## **1.2 Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi Masalah sebagai berikut :

1. Adakah Terdapat Pengaruh latihan *dumbell fly* terhadap hasil belajar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Suwawa ?
2. Bagaimana kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* ?
3. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *forehand* melalui metode latihan *dumbell fly* SMK Negeri 1 Suwawa ?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbell*

*fly* Pada kekuatan otot tangan Terhadap Ketepatan melakukan pukulan *forehand*,Cabang olahraga tennis meja siswa SMK Negeri 1 Suwawa kelas XI.

#### **1.4 Tujuan penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *dumbell fly* pada terhadap ketepatan Melakukan Pukulan *forehand* pada cabang olahraga tenis meja SMK Negeri 1 Suwawa kelas XI Kab. Bone Bolango

#### **1.5 Manfaat penelitian**

Bagi para penggemar olahraga tenis meja khususnya untuk diajukan Bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan, dan peningkatan hasil Belajar khususnya pada bidang olahraga tenis meja dan manfaat dari penelitian Yaitu :

- a) Untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan pukulan *forehand* dalam melakukan pembinaan/pengajaran pada olahraga tenis meja
- b) Menambah keterampilan siswa dalam menguasai ketepatan pukulan *forehand*
- c) Memberikan dorongan bagi sekolah tempat meneliti dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa.Dan untuk meningkatkan mutu pendidikan dalam bidang olahraga di sekolah.