

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pembinaan olahraga di sekolah merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk membina kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan perilaku anak. Dalam pelaksanaan aktivitas jasmani tersebut, beragam maksud dan tujuan yakni ada yang memilih sebagai kebutuhan hidup olahraga prestasi, kebugaran jasmani, dan bahkan ada hanya sekedar bermain atau bersenang-senang. Di sekolah tingkat menengah pertama pengembangan dan peningkatan pengetahuan tentang tenis meja harus difokuskan pada pelaksanaan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan siswa. Karena bentuk-bentuk pembelajaran yang lazim dilakukan oleh siswa sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani yakni bentuk-bentuk pembelajaran yang disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan perilaku anak khususnya pada permainan tenis meja.

Unsur kelentukan adalah salah satu unsur yang sangat penting serta merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada permainan tenis meja lebih khusus lagi pada pukulan servis *backhand*, pada dasarnya setiap melakukan gerakan, unsur ketepatan sangat penting karena dengan kelentukan dan kemampuan yang baik maka akan menghasilkan pukulan servis *backhand* yang baik pula. Dalam pelaksanaan pembelajaran pukulan servis *backhand* harus dalam kondisi yang menyenangkan agar keterampilan dasar melakukan gerakannya dapat meningkat. Meningkatnya kemampuan melakukan pukulan servis *backhand*

seperti yang diharapkan harus memerlukan penggunaan metode pembelajaran yang teratur, terarah, sistematis serta ditunjang oleh sarana dan prasarana yang memadai. Selain sarana dan prasarana, hal terpenting adalah pemberian latihan yang tepat, sehingga bisa menunjang kelentukan.

Salah satunya adalah latihan yang menunjang kelentukan otot *extensors* yaitu *Dumbell*. Kelentukan otot pergelangan tangan disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan pukulan servis *backhand*. Jika kelentukan otot *extensors* baik, maka secara otomatis kemampuan seseorang untuk melakukan pukulan servis *backhand* akan baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo, menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang tenis meja khususnya materi tentang pukulan servis *backhand* belum begitu baik hal ini terlihat dengan belum adanya prestasi yang di peroleh oleh sekolah pada permainan tenis meja, sedangkan pada sisi proses pembelajaran terlihat masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada saat pelajaran sedang berlangsung, Perhatian siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, Adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih olahraga mereka sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, Nilai yang di peroleh setiap akhir pembelajaran masih sangat rendah, Pada saat siswa melakukan pukulan servis *backhand* belum begitu sempurna dan belum sesuai dengan apa yang di harapkan hal ini disebabkan belum adanya penerapan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan siswa. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa

lebih aktif untuk mengikuti proses pembelajaran. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja adalah latihan *Dumbell*.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kelentukan otot *extensors* adalah dengan latihan menggunakan latihan beban yaitu latihan *dumbell*. Berdasarkan pada hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul: “ *Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Pukulan Servis Backhand Pada Permainan Tenis Meja Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo* ”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah sebagai berikut.

1. Apakah di sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo belum ada prestasi pada permainan tenis meja?
2. Apakah pada saat siswa melakukan pukulan servis *backhand* belum begitu sempurna dan belum sesuai dengan apa yang di harapkan?
3. Apakah dengan adanya latihan *dumbell* dapat meningkatkan kelentukan pada pergelangan tangan?
4. Apakah ada pengaruh latihan *dumbell* terhadap pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penulis dapat merumuskan suatu permasalahan yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbell* terhadap pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbell* terhadap pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori tenis meja pada umumnya dan pukulan servis *backhand* serta latihan *dumbell* pada khususnya.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

##### 1. Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada permainan tenis meja.
- b. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan tenis meja khususnya pukulan servis *backhand*.
- c. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang pukulan servis *backhand*.

## 2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan *dumbell* terhadap hasil pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja.

## 3. Bagi Peneliti

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai latihan *dumbell* terhadap hasil pukulan servis *backhand*.