

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dewasa ini merupakan upaya yang strategi untuk dikembangkan. Di dunia olahraga pemenuhan tuntutan tersebut semakin diperhatikan melalui pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan masyarakat pada umumnya.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencapai kebugaran jasmani yang tinggi, maka usaha masyarakat harus dimulai sejak dini, dan sangat tepat jika usaha tersebut dimulai dari pembelajaran pendidikan keolahragaan disetiap jenjang pendidikan. Melalui program pendidikan olahraga yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing, diharapkan dapat tercapai tujuan yang meliputi pertumbuhan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang pada hakikatnya untuk memenangkan suatu pertandingan atau perlombaan. Kemudian didalam proses belajar mengajar pendidikan olahraga, penyajian bahan pelajarannya disesuaikan dengan tingkat kemampuan daya pikir dan daya gerak siswa, karena didalam mendidik semua kegiatan berpusat pada siswa.

Pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individual secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani. Pentingnya pendidikan olahraga dapat diamati dari wajibnya pendidikan olahraga untuk diselenggarakan disetiap jenjang dan tingkat pendidikan dari TK hingga perguruan tinggi.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan olahraga layaknya proses belajar dan pembelajaran pada bidang pendidikan lainnya. Hanya perbedaannya yang sangat menonjol dari pendidikan olahraga adalah penggunaan aktivitas fisik, melalui cabang olahraga ataupun

olahraga tradisional yang selalu disesuaikan dengan tahap-tahap pertumbuhan kognitif, afektif, psikomotor anak. Tujuan pendidikan olahraga yang pada hakikatnya membentuk dan mengembangkan kepribadian siswa kearah yang lebih tinggi bagi kepentingan hidupnya, agar mereka dapat mengembangkan perolehannya dikemudian hari.

Pendidikan olahraga ditanamkan pengetahuan dan kemampuan dasar tentang cabang-cabang olahraga baik atletik, senam, maupun permainan. Secara khusus cabang olahraga permainan sangat menarik dan digemari oleh siswa, salah satunya permainan tenis meja.

Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga permainan bola kecil yang sangat menarik dan populer di masyarakat. Untuk dapat memainkan cabang olahraga tersebut dengan baik di perlukan ketangkasan, kecepatan, ketepatan, juga kekuatan, dan gerakan tubuh yang sesuai serta penguasaan teknik-teknik bermain yang memadai.

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, dimana juga memiliki bentuk atau karakter pukulan yang berbeda, seperti: cara pegangan raket, posisi siap, servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan smas. Permainan tenis meja di kalangan pelajar khususnya pada siswa Kls VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang belum tau pasti bagaimana cara menggunakannya dan unsur-unsur dalam permainan tenis meja yang baik dan benar. Sebelum dimulainya permainan tenis meja ada yang di sebut dengan pukulan *serfis*. Menurut Anne Ahira (2012: 4) Serfis yaitu pukulan tanda di mulainya permainan tenis meja. Pukulan ini harus melambung melampaui atas net, serfis bisa juga menjadi serangan awal pemain yang sulit di terima oleh pihak lawan. Salah satu pukulan tersebut yaitu pukulan *serfis forehand*.

Pada siswa Kls VIII SMP Negeri 8 kota Gorontalo hanya sekaitar 30% yang dapat melakukan ketepatan pukulan servis forhand dengan baik dan sisanya 70% itu rata-rata ketepatan pukulan servis forehand mereka belum tepat, yang pertama pada saat melakukan

teknik dasar memukul posisi badan mereka selalu menghadap kearah datangnya bola, kemudian cara pegangan raket masih salah.

Penguasaan teknik dalam permainan tenis meja harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Salah satu teknik yang membutuhkan kekuatan otot lengan dan persendian tangan yaitu teknik pukulan *servis forehand*, karena semakin besar kekuatan yang timbul dari otot lengan dan kecepatan persendian tangan akan menghasilkan suatu pukulan yang baik .

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan, maka latihan kekuatan otot lengan dan persendian tangan dalam permain tenis meja sangat dibutuhkan. Dan untuk melatih otot lengan dan pergelangan tangan tersebut maka perlu dilakukan latihan dengan menggunakan *dumbbell wrist curl*, dalam permainan tenis meja sangat di butuhkan accuracy agar dapat memukul dan menempatkan bola dengan baik.

Mengingat tingkat ketepatan pukulan servis forhand kurang baik dan tidak tepat maka hal tersebut mendorong peneliti mengadakan penelitian secara langsung dengan judul“ *Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand dalam Permainan tenis meja pada siwa Kls VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo*“.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand ?
2. Bagaimana pengaruh latihan dambbell wrist curl dapat meningkatkan pukulan servis forhand ?
3. Apakah ada korelasi teknik servis forhand dengan latihan dumbbell wrist curl dalam meningkatkan prestasi tenis meja ?

### **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: "Apakah terdapat pengaruh latihan Dumbbell Wrist curl terhadap ketepatan pukulan serfis forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo"?

### **1.4 Tujuan penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui apakah latihan Dumbbell wrist curl berpengaruh terhadap ketepatan pukulan serfis forhand dalam permainan tenis meja.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan bagi guru sebagai pelaku pendidik dalam menyelesaikan dan mengatasi masalah yang timbul dalam kegiatan pembelajaran, selain itu juga sebagai bahan informasi dalam upaya pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya di Gorontalo.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Dapat memberikan sebuah motivasi pada siswa sebagai bahan untuk mengatasi

kekurangan kemampuan dalam melakukan ketepatan pukulan servis forehand dan juga untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat, penggemar dan pembina cabang olahraga tenis meja.