

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan pemainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet (Depdiknas, 2003 : 3)

Menurut Sutarmin, Drs (2007 : 1) Tennis meja termasuk salah satu permainan yang di gemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, tenis meja sudah sangat memasyarakatkan baik sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya.

Memasuki era globalisasi terutama dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan pelatihan diharapkan untuk meningkatkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki sehingga mampu melaksanakan tugas utamanya yaitu: mendidik, mengajar, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik baik pada tingkat dasar sampai pada tingkat menengah. Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga di sekolah yang diterapkan dengan baik, serta diarahkan, dilatih dibimbing dan dikembangkan sehingga pembibitan olahraga yang berbakat akan lebih cepat berhasil.

Olahraga tenis meja adalah salah satu sarana yang dapat menunjang proses pencapaian pendidikan secara optimal. Menyadari akan 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 relatif murah, serta tidak membutuhkan tempat yang luas. Tenis meja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua kalangan masyarakat dan memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia.

Tenis meja membutuhkan penguasaan teknik, taktik serta strategi dan kelengkapan kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi

Dari semua komponen fisik yang ada di atas adalah hal yang tidak boleh terpisahkan. Dalam permainan tenis meja, yang harus diperhatikan adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan. Khususnya cabang olahraga tenis meja kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan perlu mendapat perhatian khusus dimana dalam pelaksanaan pelatihan tenis meja yang diberikan oleh pelatih di sekolah mungkin hanya memperhatikan penguasaan teknik dasar saja.

Oleh sebab itu, siswa masih perlu dibina dan diarahkan dan diberikan latihan-latihan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan

dengan cara melakukan pelatihan *Forearm Exercises*. pelatihan *forearm exercises* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan (otot *flexor carpiradialis* dan *brachioradialis*) dan kelentukan pergelangan tangan. Dalam olahraga tenis meja kekuatan otot lengandan kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan karena seorang atlit tenis meja yang mempunyai otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan yang baik akan menghasilkan pukulan dan putaran bola yang keras dan bisa mengontrol bola dengan baik serta sangat menentukan menang atau tidaknya dalam suatu pertandingan. Di samping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan ketepatan pukulan *forehand*.

Kekurangan yang dapat dilihat penyebabnya yakni kurangnya pelatihan antara komponen kondisi fisik yang berkaitan dalam keterampilan bermain tenis meja seperti pelatihan *forearm exercises* untuk kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan serta keterampilan melakukan pukulan *forehand dengan benar dan sesuai dengan sasaran yang di inginkan*, sehingga tidak tepat kalau orang beranggapan bahwa di dalam bermain tenis meja yang harus kita kuasai hanya keterampilan dasar saja tanpa disertai unsur kondisi fisik.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di sekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, menunjukan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang olahraga tenis meja khususnya materi tentang pukulan *Forehand* belum begitu baik, hal ini disebabkan kurangnya peralatan dan pemahaman siswa pada olahraga tenis meja yang menyebabkan kurangnya minat. Oleh sebab itu, hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif

untuk mengikuti proses pembelajaran. Olahraga tenis meja. Salah satu solusi adalah memberikan pemahaman dan latihan-latihan tertentu, Yang dapat meningkatkan permainan tenis meja terutama dalam hal meningkatkan kemampuan pukulan.

Oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui sejauh manakah hubungan **Pelatihan *Forearm Exercises* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja di SMP Negeri 8 Gorontalo.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

- a. Kurangnya minat siswa terhadap permainan tenis meja, yang di karnakan kurangnya peralatan dan pemahaman.
- b. Pada saat siswa melakukan pukulan *forehand* belum begitu sempurna dan belum sesuai dengan sasaran yang mereka inginkan hal ini disebabkan belum adanya penerapan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan siswa.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan,ada pun permasalahan yang akan diteliti adalah: Apakah ada pengaruh pelatihan *forearm exercises* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja?

## **1.4 Tujuan**

Dari permasalahan yang penulis ajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *forearm exercises* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.

## **1.5 Manfaat**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori tenis meja pada umumnya dan pukulan *forehand* serta pelatihan *forearm exercises* pada khususnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Sekolah**

1. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga tenis meja.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan tenis meja khususnya pukulan *forehand*.
3. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang pukulan *forehand*.

#### **b. Bagi Pembaca**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian pelatihan *forearm exercises* terhadap hasil pukulan *forehand* pada cabang olahraga tenis meja.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan bagi peneliti sebagai calon guru, serta pengalaman dan pengetahuan baru yang dapat bermanfaat untuk kedepannya.