

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas dan bermutu. Olahraga adalah aktifitas fisik yang menggunakan otot-otot besar dalam melakukan aktifitasnya dan dapat menghasilkan prestasi sebagai batas akhirnya. Otot-otot besar itu adalah otot yang bisa digunakan untuk aktifitas seperti lari, lompat, lempar, renang dan sebagainya.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing, demikian halnya dengan permainan tenis meja. Ciri dari permainan tenis meja dapat dilihat dari sifat permainan, teknik-teknik gerak dan peraturan permainan. Tenis meja adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam melakukan gerakan tangan, kecepatan serta ketepatan dalam memukul bola.

Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya. Di kampung-kampung, olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di acara 17-an

Agustus. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik melewati net dan masuk ke lapangan. Tenis meja di mainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang yang datar dengan lebar 1,525 meter dan panjang 2,74 meter. Serta net dengan tinggi 76 cm. Untuk bermain tenis meja maka perlu menguasai teknik dasar permainan tenis meja yang baik. Sebab bila tidak menguasai teknik dasar permainan dengan baik tentu akan merugikan bagi pemain. Untuk itu, dalam permainan ini dikenal beberapa teknik dasar permainan yang salah satunya pukulan *backhand*. Pukulan *backhand* itu sendiri adalah pukulan (dengan pegangan *backhand*) yang dilakukan dengan membelakangi lawan sedangkan *Backhand Overhead Clear* adalah pukulan *backhand* yang diarahkan jauh tinggi ke belakang daerah lawan. Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan (Sutarmin, 2007:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.

Untuk itu, dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja adalah adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. Tentu saja kegiatan ekstrakurikuler permainan tenis meja yang dilakukan seakan sia-sia, padahal keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya kemampuan siswa dalam permainan tenis meja walaupun telah mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler disebabkan oleh banyak hal seperti minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik, sehingga kemampuan siswa tidak pernah meningkat.

Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik dasar permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler tenis meja yang berlangsung di SMA Negeri I Mananggu. Biasanya siswa langsung bermain sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa menguasai teknik pukulan *backhand*.

Kenapa pukulan *backhand* dikatakan yang paling sulit? Karena teknik ini dibutuhkan posisi yang tepat ketika bola dipukul dengan setengah putaran bet secara cepat. Dibutuhkan koordinasi yang tepat dengan pergerakan kaki dan ayunan tangan serta anggota badan. Oleh karenanya, untuk mengatasi hal ini perlu dicarikan solusi seperti menerapkan latihan sesuai dengan program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *backhand*. Sebab, diantara pukulan-pukulan yang memegang peranan penting dalam memperoleh point adalah pukulan *backhand*.

Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahraga tenis meja, peningkatan kemampuan melakukan pukulan *backhand* dapat dilakukan dengan cara

latihan *overhead extension*; yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan khususnya otot triceps. Beban yang digunakan dalam latihan ini adalah sebuah *barbell*. Hasil yang diperoleh dari latihan dengan menggunakan beban adalah kemampuan otot menjadi lebih baik daripada sebelum latihan dilakukan. Tujuan latihan *overhead extension* dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh bagian atas, yaitu: *deltoid, upper pectoralis mayor, trapezius, latissimus dorsi, dan triceps*, yang semuanya berfungsi untuk menggerakkan lengan dalam melakukan pukulan *backhand*. Untuk itu, pelatihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan *barbell* atau satu *dumbbell* di belakang kepala. Lengan tertekuk 90 derajat dimana lengan atas mengarah lurus ke atas. Telapak tangan menghadap ke atas saat memegang *barbell* atau *dumbbell*.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formulasi judul: **Pengaruh Latihan Overhead Extension terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand dalam Permainan Tennis Meja Kelas X-3 SMA Negeri I Mananggu.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan *overhead extension* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja kelas X-3 SMA Negeri I Mananggu?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead extension* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja kelas X-3 SMA Negeri I Mananggu.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berpikir ilmiah bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Dalam penelitian dapat memberikan pengetahuan tentang latihan *overhead extension*

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja dengan bentuk latihan *overhead extension*.

c. Bagi Sekolah

Memberikan sumbangsih yang berarti bagi sekolah dalam rangka meningkatkan pengetahuan keterampilan siswa pada permainan tenis meja dengan latihan *overhead extension*.

d. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan pengetahuan dan mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.