

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, manusia kurang menyadari bahwa pentingnya aktivitas olahraga; jika olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. 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 *Forehand*. Pukulan *Forehand* itu sendiri adalah pukulan (dengan pegangan *Forehand*) yang dilakukan dengan memhadapi lawan sedangkan *Forehand Overhead Clear* adalah pukulan *forehand* yang diarahkan jauh tinggi ke depan daerah lawan. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan badan (Sutarmin, 2007:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kanan jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet ke arah 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 SMK Negeri 4 Gorontalo. 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 *forehand*.

Kenapa pukulan *forehand* dikatakan yang paling mudah? 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 *forehand*. Sebab, diantara pukulan-pukulan yang memegang peranan penting dalam memperoleh point adalah pukulan *forehand*.

Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahragara tenis meja, peningkatan ketepatan melakukan pukulan *forehand* dapat dilakukan dengan cara latihan *dumbbell fly* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan khususnya otot *Bicep*. Sedangkan cara latihan *dumbbell crul* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan khususnya otot bicep. Beban yang digunakan dalam latihan ini adalah sebuah *barbell* dan *dumbbell*. Hasil yang diperoleh dari latihan dengan menggunakan beban adalah kemampuan otot menjadi lebih baik daripada sebelum latihan dilakukan. Tujuan latihan *dumbbell fly* dan *dumbbell crul* dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh bagian atas, yaitu: *deltoid*, *upper pectoralis mayor*, *trapezius*, *latisimus dorsi*, dan *bicep*, yang semuanya berfungsi untuk menggerakkan lengan dalam melakukan pukulan *forehand*. Untuk itu, pelatihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan *barbell* atau satu *dumbbell* di belakang kepala. Lengan tertekuk 45 derajat dimana lengan bawah mengarah lurus ke dada. Telapak tangan menghadap ke atas saat memegang *barbell* atau *dumbbell*.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formulasi judul: **Apakah ada Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Fly dan Dumbbell Crul terhadap Ketepatan Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja di Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: **Apakah ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Fly* dan *Dumbell Crul* terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* dalam Permainan Tenis mejadi di Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo?**

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Dumbell Fly* terhadap ketepatan pukulan forehand?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Dumbell Curl* terhadap ketepatan pukulan forehand?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Dumbell Fly* dan pengaruh latihan *Dumbell Crul* terhadap ketepatan pukulan forehand?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dumbell fly* dan pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap ketepatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis mejadi di kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat member sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Dumbell Fly* dan latihan *Dembell Curl*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.3.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *Dumbell Fly* dan latihan *Dembell Curl* terhadap ketepatan pukulan forehand.