

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Upaya pencapaian prestasi yang optimal dalam olahraga diperoleh melalui latihan yang sistematis dan terarah pada tujuan latihan. Pemberian latihan sekaligus porsi ataupun volume latihan yang diberikan terhadap atlet dapat diatur pada sebuah rencana latihan yang dituangkan dalam program latihan. Suatu program yang dirancang dengan baik akan menghasilkan prestasi yang baik pula, begitu juga sebaliknya. Dalam pembuatan program latihan seorang pelatih dituntut dapat memilih dan memilah jenis-jenis latihan yang akan diterapkan baik untuk mengembangkan maupun meningkatkan ketrampilan yang dimiliki.

Latihan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara berulang, sistematis dan terarah untuk meningkatkan sebuah ketrampilan untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu bentuk latihan yang sering di jumpai dalam pelatihan olahraga saat ini yaitu latihan drill. Latihan ini hampir memiliki arti yang sama yaitu suatu bentuk latihan yang mengharuskan atlet melakukan gerakan yang sama secara berulang dalam waktu yang ditentukan. Pelaksanaan gerakan secara berulang-ulang ini dimaksudkan untuk menciptakan otomatisasi gerak/kebiasaan gerak. Demikian halnya pada olahraga tenis meja, latihan drill sering digunakan untuk melatih respon cepat dalam memukul, ketepatan servis, dan teknik dasar lainnya agar mereka terbiasa dalam memberikan reaksi saat bermain/bertanding.

Olahraga tenis meja ini merupakan jenis olahraga yang dikenal sejak dulu dengan nama olahraga “pingpong” dan dimainkan pada sebuah meja yang merupakan lapangannya dibatasi oleh net dan menggunakan bola kecil serta bet sebagai pemukulnya. Olahraga ini dapat dimainkan oleh satu atau dua orang. seiring berjalannya waktu nama olahraga pingpong diubah menjadi tenis meja. Dan organisasi yang menaungi olahraga tenis meja di Indonesia adalah Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Kompetisi tenis meja yang sering di laksanakan juga banyak memberikan apresiasi dikalangan masyarakat khususnya remaja dan pelajar. Walaupun tidak

sebanyak peminat olahraga sepak bola. Di Gorontalo olahraga ini merupakan satu jenis olahraga yang juga diprioritaskan dalam pencapaian prestasi. Hal ini dikarenakan banyaknya pelajar-pelajar maupun atlet muda yang mampu berbicara dikancah Nasional maupun Internasional. sehingga pemerintah tidak serta merta memberikan perhatian khususnya dengan memasukkan tenis meja sebagai olahraga yang membutuhkan pemusatan pembinaan latihan (PPLP).

Sebagai upaya untuk memperoleh prestasi yang gemilang dapat ditempuh melalui latihan sungguh-sungguh. Penguasaan ketrampilan dasar atau teknik dasar yang ditunjang dengan kemampuan fisik, taktik dan mental yang baik sangat dituntut untuk dapat dimiliki dan dikuasai atlet yang hendak berprestasi. Dalam penguasaan ketrampilan dasar/teknik dasar, banyak jenis latihan yang sering diberikan terlebih pada latihan drill. Latihan ini banyak digunakan untuk menciptakan suatu kebiasaan gerakan. Pada umumnya dalam olahraga tenis meja terdapat 2 jenis pukulan yang ddikenal untuk kemudian dapat dikembangkan menjadi beberapa jenis pukulan yaitu pukulan forehand dan backhand. Kedua jenis pukulan ini digunakan dalam melakukan servis, smash, blok dll.

Perbedaan pukulan forehand dan backhand dapat dilihat dengan jelas pada posisi tangan memegang bet. Pada waktu memukul forehand telapak tangan atau jari-jari tangan memegang bet menghadap kedepan sedangkan pada pukulan backhand punggung tangan menghadap kedepan. Dari dua jenis pukulan ini, pukulan forehand yang banyak digunakan oleh kaum pemula atau atlet baru dalam permainan tenis meja. Tidak hanya pada cara memukul saja, peletakan bola yang dipukul harus bisa diletakkan ditempat yang akurat agar sulit dikembalikan oleh lawan sehingga memungkinkan lawan sulit untuk melakukan penyerangan balik. Selain itu, pukulan forehand juga adalah pukulan yang mudah dipelajari dan diajarkan. Proses pelaksanaannya juga memperhatikan posisi tubuh, jarak bola, jarak tubuh dengan meja dll.

Di sebuah sekolah tempat peneliti melakukan observasi yakni di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo saat siswa melaksanakan kegiatan praktek tenis meja, terdapat masalah yang ditemui berkaitan dengan pukulan forehand tersebut. Dikarenakan sebagian merupakan atlet pemula sehingga pukulan forehand ini

adalah pukulan yang dominan digunakan siswa dalam bermain tenis meja karena mudah dipelajari. Pukulan forehand yang mereka lakukan belum optimal dilihat pada hasil pukulan yang masih melambung sehingga mudah di smash oleh lawan, posisi tubuh saat memukul perlu diperbaiki, letaknya bola belum akurat/tak tentu arah. Beberapa masalah tersebut menumbuhkan semangat bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut untuk mencari solusi agar dapat meningkatkan ketrampilan/kemampuan pukulan forehand siswa tersebut utamanya pada ketepatan pukulan yang dilakukan.

Untuk melatih ketepatan arah jatuhnya bola dalam pelaksanaan pukulan forehand, peneliti tertarik untuk memberikan jenis latihan drill pasif. Latihan drill pasif ini dilakukan secara berulang-ulang melakukan pukulan forehand dengan repetisi dan set yang ditentukan menggunakan lawan main yang diam yaitu tembok/dinding. Melalui latihan inilah akan terbentuk kebiasaan gerakan yang dilatih dengan menempatkan bola pada titik sasaran yang akurat sekaligus terbentuknya kecepatan reaksi gerak karena bola hasil pantulan akan sulit dikontrol jika tidak diarahkan dengan baik. Namun, terkait dengan tujuan latihan drill untuk penciptaan gerakan yang otomatis tidak lepas dari pengawasan pelatih maupun guru olahraga sebab, setiap terjadi kesalahan gerak harus segera diperbaiki agar tidak terjadi kebiasaan gerak yang salah.

Menilik hasil uraian singkat latar belakang tersebut peneliti mencoba untuk meneliti apakah latihan drill mampu meningkatkan ketepatan servis siswa SMP Negeri 7 Gorontalo. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari judul penelitian ini yaitu “*Pengaruh Latihan Drill Pasif terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja Siswa Putra SMP Negeri 7 Gorontalo*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Apakah latihan drill pasif dapat mempengaruhi pukulan forehand siswa Putra SMP Negeri 7 Gorontalo? Hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi ketepatan pukulan forehand dalam tenis meja? Bagaimana latihan Drill pasif

sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan forehand siswa SMP Negeri 7 Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan drill pasif terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand pada permainan tenis meja putra SMP Negeri 7 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti pengaruh yang diberikan oleh latihan drill pasif terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand pada siswa SMP Negeri 7 Gorontalo.

1.4.2 Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan yaitu:

- Bertambahnya pengalaman dan wawasan bagi peneliti dan siswa yang merupakan sampel penelitian
- Bertambahnya literatur olahraga yang dapat digunakan sebagai pedoman penyusunan karya ilmiah berikutnya
- Memberikan sumbangsi positif kepada siswa jika terjadi peningkatan pada kemampuan pukulan forehand