

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dalam melaksanakan prinsip penyelenggaraan pendidikan harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Olahraga tentu sangat penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih baik dalam pembangunan. Hal ini sesuai dengan panji olahraga yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sehat dalam pengertian luas tidak hanya menyangkup bebas dari penyakit, tetapi juga menyangkup sehat fisik, mental, dan sosial. Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat oleh karena itu, untuk mendapatkan raga yang sehat di perlukan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan tingkat manusia apabila dilakukan dengan benar dan terarah. Olahraga sebagai dari budaya manusia telah lama dianggap sebagai dari budaya manusia telah lama di anggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Seiring dengan kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, telah banyak diungkapkan bahwa olahraga ternyata memiliki manfaat.

Seiring dengan kemajuan zaman, pola hidup manusia pun ikut berubah. Rutinitas kerja yang terjadi secara menerus menyebabkan manusia kurang banyak bergerak atau disebut dengan hipokinesia. Situasi tersebut akan menjadi parah jika di tambah dengan pola makan yang tidak benar. Hal itu akan menyebabkan organ-organ tubuh sedang mengalami masa pertumbuhan dan masih keadaan sehat akan tetapi, apabila telah telanjur berusia lanjut dan belum menjalankan olahraga, tidak ada salahnya memulai dari sekarang. Walaupun hanya

jalan kaki ataupun bersepeda selama kurang lebih dari 10 menit, hal itu dapat mencegah kemunduran organ-organ tubuh.

Olahraga dapat juga di jadikan sebagai pengobatan penyakit-penyakit yang dapat disembuhkan ataupun dikurangi dengan menjalankan olahraga secara rutin, misalnya kelemahan ataupun kelainan sirkulasi darah, insuufisiensi koroner, keadaan setelah infrak jantung, kelainan pembuluh darah tepi, diabetes melitus, serta osteoporosis. Para penderita cacat tubuh yang sedang menjalani rehabilitas, biasanya diberikan latihan fisik atau fisioterapi. Fisioterapi biasanya berupa latihan yang menguatkan otot dan organ-organ tubuh yang sedang masa penyembuhan. Dalam fisioterapi, juga menggunakan alat-alat bantu, misalnya tongkat, penyangga dan lain-lain. Olahraga dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, baik di dalam ruangan ataupun alam bebas, dan pagi, siang, maupun malam. Ternyata dalam melakukan olahraga, tidak hanya sebagai bentuk kegiatan jasmani, tetapi ada juga unsur permainan dan perlombaan, untuk memperoleh kesenangan, dan prestasi. Saat ini olahraga telah menunjukkan kemajuan yang lebih baik salah satunya olahraga tenis meja. Olahraga tenis meja berasal dari eropa dan mulai populer di Inggris pada tahun 1880-an. Saat itu, tenis meja dikenal sebagai permainan dengan nama pingpong, gosima dan whiffwhaff. Saat awal diperkenalkannya tenis meja, para penggemar tenis meja ini bermain bermain dengan busana malam yang meriah. Olahraga tenis meja mempunyai wadah resmi untuk tingkat dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman. Tenis meja baru di masukan sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olimpiade Seoul, Korea Selatan tahun 1988. Olimpiade sendiri merupakan ajang olahraga yang paling prestasius pada saat itu. Olahraga tenis meja ini cukup digemari oleh semua masyarakat dan pernah menjadi ajang untuk mencairkan ketegangan hubungan antara kedua Negara, yaitu Amerika Serikat dan Republik Rakyat Cina. Hal ini bermula ketika pada tahun 1970-an, para pemain tenis meja Amerika Serikat diundang di ikut serta dalam sebuah turnamen di Republik Rakyat Cina. Oleh karena itu, saat itu muncul istilah “diplomasi ping pong” yang ditandai dengan kunjungan Richard Nixon, Presiden Amerika Serikat ke Tiongkok, Cina. Tenis meja sendiri merupakan salah satu olahraga permainan bola

kecil lainnya adalah kasti,tenis,golf,hockey,bulu tangkis dll.olahraga ini biasanya di mainkan di dalm ruangan (indoor). tens meja sebetulnya merupakan gabungan permainan atau olahraga kuno,tenis lapangan dan bulu tangkis olahraga ini dapat dimainkan oleh dua oran (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang berlawanan dengan peraturan berlainan atau tersendiri .

Permainan bola kecil ini merupakan olahraga yang mempunyai karakter cepat,sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja di perlukan kemampuan-kemampuan tertentu ,seperti ketangkasan kecerdasan,reflex dan daya beraksi tinggi.dengan demikian untuk,dapat menjadi seorang pemain tenis meja yang baik yang kemudian diharapkan dapat berprestasi di nasional dan internasional.Salah satunya adalah pada cabang olahraga tenis meja, yang sekarang telah menjadi populer dikalangan masyarakat indonesia.

Olahraga tenis meja di indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya. Cabang olahraga ini banyak dilakukan oleh anak-anak, remaja orang dewasa maupun orang tua baik pria maupun wanita.permainan ini dapat dimainkan di luar rumah dengan peralatan relative murahan tidak membutuhkan tempat yang luas,sehingga olahraga yang menggunakan bet sebagai alat pemukul ini dapat dijadikan sebagai olahraga untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Selain itu juga dapat melatih kesabaran dan kemampuan menahan diri .

Banyak orang memandang teknik ini cukup mudah untuk dilakukan namun alat yang digunakan juga sulit untuk dibuat sendiri. Pengalaman penulis yang terdapat di SMP Negeri 1 Tapa. alat atau meja digunakan hanya satu dan betnya hanya terbatas sehingga hal ini berpengaruh pada hasil observasi pada saat melakukan pembelajaran peneliti melihat siswa kurang mampu melakukan pukulan *forehand* pada permainan Tenis Meja.pelaksanaan latihan pukulan *forehand* dengan menggunakan latihan lawan *pasif* akan memebelajarkan siswa untuk melakukan pukulan *forehand* yang dengan menggunakan dinding. untuk lawan *pasif* ini dapat diatur pola pukulan yang dilakukan proses latihan lawan pasif ini mengharuskan siswa untuk memukul bola dengan menggunakan teknik tertentu yang diarahkan kedinding (lawan *pasif*).

Lawan *pasif* adalah menggunakan tembok sasaran yang sikap permulaan. pemain memegang bola dengan tangan terbuka menghadap tembok sasaran, pelaksanaan bola dilemparkan ketembok sasaran demikian seterusnya. Lawan *pasif* latihannya adalah latihan yang sangat mudah untuk dibelajarkan kepada siswa SMP Negeri 1 Tapa. latihan suatu definisi dipandang sebagai upaya untuk mempengaruhi siswa agar belajar, sehingga peneliti melihat bahwa siswa harus menggunakan latihan lawan pasif untuk melakukan pukulan *forehand*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja, siswa rata-rata belum bisa mengarahkan pukulan *forehand* ke meja lawan, kurangnya kemampuan siswa untuk melakukan cara pegangan bet dalam pukulan *forehand*, kurangnya sarana dan prasarana.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu diadakan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu latihan lawan *pasif* sebagai variabel bebas dan kemampuan pukulan *forehand* sebagai variabel terikat.

Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan lawan *pasif*. yaitu Lawan *pasif* adalah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran yang sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran. Kondisi ini secara tidak langsung membawa siswa pada saat melakukan latihan lawan *pasif* yang sesungguhnya dengan kemampuan siswa melakukan pukulan *forehand* semaksimal mungkin. Oleh karena itu penerapan

latihan lawan *pasif* merupakan hal yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : **“Apakah ada pengaruh latihan lawan *pasif* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa?”**

#### **1.5 Kegunaan Hasil Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan mafaat secara praktis:

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis.**

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan lawan *pasif* khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis.**

###### a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja, khususnya pada siswa VIII SMP Negeri 1 Tapa.

###### b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand*.

###### c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja . Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Tapa.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang pukulan *forehand* agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.