

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Melakukan aktifitas fisik secara teratur oleh setiap orang dalam meningkatkan kebugaran jasmani diyakini mampu menjaga kesehatan tubuh. Beberapa ahli mengemukakan bahwa tujuan seseorang berolahraga diantaranya yaitu untuk rekreasi, mengisi waktu luang, meningkatkan kesegaran jasmani, dan peningkatan prestasi. Olahraga memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup yang sehat dan bugar.

Selain sebagai alat pemersatu sekaligus ajang untuk mengharumkan nama bangsa, maka dipandang perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga itu sendiri sebab tidak hanya ditingkatkan daerah maupun nasional namun iven olahraga sering dilaksanakan sampai tingkat Internasional dengan tujuan menjalin silaturahmi dan persatuan antar negara. Hal ini setara dengan acuan rumusan sehat organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan (Giriwijoyo dan Sidiq, 2013: 73). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sehat dan berolahraga tidak hanya merupakan tujuan masing-masing individu melainkan tujuan bangsa.

Di Indonesia kini sudah masuk berbagai macam jenis olahraga namun prestasi dikancah Internasional masih didominasi oleh cabang olahraga bulutangkis dan takraw. Sedangkan untuk olahraga lainnya masih perlu peningkatan pelatihan. Lebih fokus pada cabang olahraga tenis meja yang biasa dikenal dengan “pingpong”. Olahraga ini dikenal sebagai olahraga yang sudah sangat tua dimana terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1.500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Permainan ini meluas ke seluruh daratan eropa pada abad ke-8. Dimana prestasi yang diperoleh Indonesia sendiri masih perlu peningkatan. Para atlit dan peminat tenis meja pun

belum sebanding dengan cabang olahraga lainnya. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kurangnya perhatian, pembinaan, dan prestasi dalam olahraga tersebut.

Tenis meja sendiri didefinisikan sebagai cabang olahraga yang dimainkan didalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jarring yang tergantung di atas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jarring. Permainan tenis meja atau lebih kenal dengan istilah “*pingpong*” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat kreatif (Muhadjir dan Mujahid, 2011: 32). Dalam permainan tenis meja, seorang pemain atau atlet harus tahu dan menguasai teknik dasar. Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar dalam suatu cabang olahraga yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar dalam permainan tenis meja diantaranya adalah a) teknik memegang bet (*grip*); b) teknik siap sedia (*stance*); c) teknik gerakan kaki (*footwork*); dan teknik pukulan (*stroke*).

Teknik memegang grip adalah faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja karena pegangan dapat mempengaruhi jenis pukulan yang dilakukan. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu *shakehand grip* dan *penhold grip*. Teknik siap sedia (*stance*) mengarah pada posisi kaki, badan, dan tangan saat siap menunggu bola atau saat memukul bola. Bentuk stance yang biasa digunakan yaitu *square stance* dan *side stance*. Teknik gerakan kaki (*footwork*) dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. Namun *footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan menjadi satu langkah, dua langkah, dan tiga langkah atau lebih sedangkan arah pergerakannya bisa kedepan, belakang, samping kiri, samping kanan atau diagonal. Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Teknik pukulan terdiri atas pukulan *push*, *drive*, *block*, *chop*, dan *service*.

Penguasaan teknik dasar diatas dapat ditempuh melalui beberapa tahapan pelatihan yang dilakukan secara intensif. Latihan diupayakan berjalan secara teratur dan terarah dengan tujuan dapat memberikan perubahan dan peningkatan terhadap masing-masing teknik dasar. Pada prinsipnya, latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan pada proses pelaksanaannya agar latihan dapat meningkat maka perlu tidak lepas dari prinsip *overload* (beban berlebih) dengan artian bahwa setiap latihan menggunakan beban yang makin lama makin bertambah.

Seorang pemain tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik sebagai penunjang untuk mendapatkan prestasi lebih tinggi selain teknik, taktik dan strategi. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dari semua komponen fisik yang tersebut diatas merupakan suatu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan satu sama lain, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya.

Melalui proses latihan yang berkelanjutan akan memberikan perubahan terhadap kondisi fisik setiap anak latih. Terlebih pada teknik pukulan dalam tenis meja yang sangat membutuhkan kekuatan otot lengan maupun pergelangan tangan sebagai upaya pencapaian pukulan smash yang keras dan tepat. Kordinasi kekuatan pergelangan tangan, kecepatan gerak, dan keterampilan penempatan bola dalam tenis meja dapat menambah peluang untuk mencapai prestasi lebih tinggi. Kekuatan otot pergelangan tangan dapat dilatih menggunakan latihan *dumbbell wrist curl*. Penulis memilih latihan *dumbbell wrist curl* sebagai fokus peningkatan kekuatan otot lengan yang berorientasi pada keterampilan pukulan *forehand* dalam tenis meja.

Pernyataan diatas sejalan dengan pengalaman yang dilakukan peneliti saat mengikuti program pengalaman lapangan (PPL) di salah satu sekolah yaitu SMP Negeri 4 Kota Gorontalo dimana pada sekolah tersebut sebagian siswanya telah menguasai teknik dasar tenis meja walaupun belum begitu sempurna terlebih lagi

dalam melakukan pukulan forehand cenderung bola yang mereka pukul mendarat diluar bidang lapangan lawan daripada mendarat didalam lapangan lawan.

Berdasarkan hasil pengalaman, penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dalam tenis meja menggunakan jenis latihan beban (*weight training*) yaitu *dumbbell wrist curl*. Latihan *dumbbell wrist curl* adalah latihan mengangkat beban sambil duduk dan hanya pergerakan tangan dan pergelangan tangan. Bentuk dari pelaksanaan latihan adalah dengan posisi duduk diatas bangku dengan lengan bagian bawah sejajar paha dan kedua telapak tangannya tepat diluar/di depan lutut dan memegang *dumbbell* dengan *front grip*. Dilanjutkan dengan gerakan menekuk pergelangan tangan keatas dan kemudian menurunkannya kembali. Pemberian rangsangan terhadap pergelangan tangan secara terus menerus akan meningkatkan kekuatan pergelangan tangan saat melakukan pukulan pada tenis meja. Jika pukulan sudah bagus secara otomatis akan dapat dengan mudah menempatkan bola kedaerah yang dikehendaknya. Dengan demikian bahwa latihan *dumbbell wrist curl* akan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Demikian maka judul penelitian ini adalah “*Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Minat siswa terhadap olahraga tenis meja masih kurang sehingga perlu ditingkatkan; 2) sarana dan prasarana penunjang belum memadai; 3) belum adanya pembinaan khusus terhadap pengembangan prestasi tenis meja disekolah tersebut; 4) kemampuan teknik dasar pukulan tenis meja belum optimal sehingga untuk penempatan bola masih kurang; 5) kekuatan pergelangan tangan masih perlu ditingkatkan; 6) latihan *dumbbell wrist curl* dapat dijadikan alternative peningkatan kekuatan pergelangan tangan.

### 1.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah diatas selanjutnya penulis merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah latihan *dumbbell wrist curl* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?”

### 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell wrist curl* terhadap keterampilan pukulan *forehand* bagi siswa serta memberikan pengalaman latihan baru pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap berbagai pihak diantaranya kepada:

- Sekolah : meningkatkan minat dan prestasi siswa dalam cabang olahraga tenis meja sehingga dapat mengharumkan nama sekolah ditingkat kabupaten, provinsi, bahkan tingkat nasional.
- Guru : sebagai tambahan informasi dan bekal dalam pelaksanaan proses pembelajaran serta pengefektifan kegiatan pembinaan olahraga pada kegiatan ekstrakurikuler.
- Siswa : tambahan pengalaman serta kemampuan dan keterampilan bermain tenis meja agar dapat mengembangkan dirinya untuk mencapai prestasi.
- Peneliti : dapat dijadikan sebagai tambahan pengalaman dan ilmu bagi peneliti terlebih ketika mengajar/melatih atlit tenis meja ditempat tugas nanti.