

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas fisik dalam melatih jasmani yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan gerak tubuh untuk keterampilan cabang olahraga, olahraga juga sangat penting untuk metode dalam mereduksi stress. Selain itu, olahraga juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme dan mempengaruhi sistem kelenjar yang ada di dalam tubuh manusia (Bangun, 2016). Didalam berolahraga individu mempunyai tujuan dan manfaat yang berbeda-beda, seperti: untuk berprestasi, kesegaran ataupun hanya sekedar untuk rekreasi. Olahraga juga mempunyai unsur-unsur yang memiliki makna dalam permainan dan mempunyai sifat perjuangan untuk melawan diri kita sendiri untuk mendorong jiwa sportif atau semangat dalam berjuang. Pada permainan olahraga kelompok kegiatan olahraga dapat memaksa manusia untuk saling berkompetisi dalam keadaan senang dan *fair play* (Dini, 2015). Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan seseorang dengan sadar mereka melakukan gerakan dan meningkatkan kemampuan fungsional, yang dapat dilakukan secara individu atau kelompok memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Olahraga seharusnya menjadi kebutuhan dengan tingkat dan intensitasnya di dunia, secara kultural perlu dihadapi dengan sikap kritis dan disiplin, secara mutu kehidupan ilmiah, selayaknya sudah menjadi faktor tumbuhnya kehidupan olahraga yang berkualitas dan berkuantitas (Irmawati, 2020). Cabang olahraga tenis meja merupakan olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa. Olahraga tenis meja ini peminatnya cukup lumayan, dan peluang untuk mendapatkan prestasi sangatlah besar. Pada cabang olahraga tenis meja Kabupaten Tuban merupakan salah satu cabang olahraga berpotensi untuk meraih prestasi. Hal ini membuktikan bahwa permainan olahraga tenis meja sebagai permainan yang populer dan cepat perkembangannya yang dapat dilihat dari jumlah berdiri klub di setiap daerah. Pada setiap klub selalu menyelenggarakan kompetisi tenis meja yang dilaksanakan setiap liburan sekolah ataupun hari besar nasional. Tenis Meja juga memberi banyak

manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan. Menurut Mahendra (2012 : 2).

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya (Mirhan & Kurnia, n.d.). Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa oleh karena itu Penciptaan kualitas SDM dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, karena merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat tercapainya sebuah perkembangan dan prestasi yang optimal. Pada usia kanak-kanak misalnya anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat tanpa mereka sadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani mereka karena setiap anak

mempunyai kualitas gerak yang berbeda-beda sesuai dengan usia dan pertumbuhan mereka untuk itu selaku orang tua dan guru penjas khususnya harus jeli melihat perkembangan gerak anak tersebut, sehingga mulai dari sedini mungkin, anak sudah mulai diperkenalkan sedikit demi sedikit dengan beberapa cabang olahraga yang nantinya akan mereka pilih sesuai dengan minat dan bakatnya. Dalam hal ini juga anak tidak dapat dipaksakan dalam memilih cabang olahraga yang mereka senangi, untuk itu selaku orang tua, guru dan pelatih hendaknya memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk memilih cabang olahraga yang diminatinya kelak serta tidak membatasi kebebasan gerak anak tersebut untuk selalu beraktivitas dan berkreaitivitas, karena pada dasarnya masa kanak-kanak adalah masa dimana anak tersebut mencoba mengeksplorasi gerak serta pengetahuan mereka (Harahap, 2018).

Olahraga bukanlah semata-mata aktivitas fisik untuk tujuan kesehatan dan rekreasi, melainkan pula suatu aktivitas sosial yang mempengaruhi jiwa dan kehidupan banyak orang, baik yang berkecimpung langsung maupun tidak di dalam olahraga tersebut. Studi dalam sosiologi olahraga menunjukkan bagaimana aktivitas olahraga telah berevolusi bersama dengan perkembangan masyarakat; dikomersialisasikan dan dijadikan pertunjukan hiburan. Olahraga pun memiliki kontribusi politik dalam relasi internasional bangsa-bangsa dan menjadi alat pembangunan nasional (Penelitian & Qoriah, 2015). Olahraga merupakan aspek dari kehidupan sosial yang sangat penting. Olahraga memiliki andil besar dalam proses sosialisasi seseorang untuk menjadi warga negara yang baik. Olahraga adalah aktivitas yang dibutuhkan untuk pergaulan yang sehat, dan keterlibatan seseorang dalam olahraga membantu membentuk karakter, perkembangan moral, orientasi pada tim dan jiwa kompetitif, sikap kewarganegaraan yang baik, dan sifat-sifat baik lainnya (Penelitian & Qoriah, 2015). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestrasi (Yazid et al., 2016).

Tenis meja merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa teknik dasar yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain apabila ingin dapat bermain dengan baik dan benar. Adapun beberapa teknik dasar tersebut yaitu : servis, pukulan forehand, backhand, spin, chop. Untuk mewujudkan penguasaan teknik dasar tersebut dengan baik dan benar, maka seorang atlet

atau pemain haruslah berlatih dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang tahap demi tahap. Sama halnya dengan pemain yang lain, pemain tenis meja diawali dengan pelaksanaan servis. Servis merupakan pukulan yang dilakukan oleh seorang pemain guna menyajikan bola pertama untuk memulai suatu permainan. Seiring dengan berkembangnya pemain tenis meja ini, servis sudah bukan hanya untuk menyajikan bola pertama guna memulai suatu permainan. Akan tetapi pukulan servis ini juga merupakan serangan pertama yang dilakukan untuk mendapatkan angka. Penentuan pelaksanaan servis pertama dilakukan dengan menggunakan undian (tos), dimana pemain yang menang undian ataupun tos tersebut berhak untuk memilih tempat ataupun pukulan servis pertama. Pelaksanaan servis yang baik dan benar akan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pemain untuk menambah angka, begitu juga sebaliknya apabila servis dilakukan dengan tidak baik dan benar, maka peluang untuk menambah angka akan semakin sedikit.

Tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan lawan. Bola yang datang sangat cepat dan selalu berubah-ubah arahnya. Variasi bola yang datang sangat banyak jumlahnya. Pantulan bola sangat sulit untuk diprediksi dengan tepat kekuatannya. Kemudian, ukurannya arena permainan meja yang relatif kecil, serta perhitungan dengan rally poin yang dipersingkat. Untuk memecahkan dan menghadapi masalah di atas yaitu dengan meningkatkan latihan selain itu membutuhkan kemampuan serta keterampilan dalam penguasaan teknik-teknik dasar pada permainan tenis meja itu sendiri. Sebagaimana kita ketahui bersama ada beberapa teknik dasar dalam permainan tenis meja yang diantaranya cara memegang dan mengontrol bat, teknik memukul, teknik memblok serta teknik melakukan servis yang kesemuanya sangat berperan dalam permainan tenis meja.

Tenis meja adalah salah satu jenis cabang olahraga yang populer. Di Indonesia olahraga ini sudah tidak asing lagi. Olahraga ini dulunya sering disebut ping-pong. Di Indonesia popularitas ini juga sangat tinggi, hal ini dapat dilihat dari banyaknya club-club olahraga tenis meja yang ada keikutsertaan Indonesia pada event tingkat daerah, nasional dan internasional. Perkembangan tenis meja saat ini semakin pesat. Ditinjau dari segi kualitas hampir seluruh lapisan masyarakat mengenal tenis meja dan mampu untuk memainkan olahraga ini. Untuk menjadi atlet yang lebih berbakat juga di butuhkan penguasaan Teknik dan taktik yang matang karena merupakan hal yang penting dalam mengembangkan sebuah permainan tenis meja (Marpaung 2022).

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sederhana dan mudah dipelajari tetapi apabila kita mempelajari lebih dalam, tenis meja merupakan olahraga yang kompleks. Permainan ini juga mempunyai banyak keistimewaan atau ciri khas tersendiri seperti halnya jenis bola yang kecil, alat pukul atau bet yang kedua sisinya dilapisi karet dengan pantulan yang bervariasi, cara memukul, lapangan, sampai pada peraturannya. Tenis meja merupakan permainan yang menampilkan bola pertama ke meja penyaji diawali dengan servis, bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola (Darajat et al., 2019). Permainan tenismeja merupakan permainan sangat unik dan bersipat kreatif, sehingga permainan tenismeja sangat digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat Indonesia baik anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Secara historis permainan tenismeja tidak diketahui secara pasti kapan pertama kali dimainkan dan siapa pertama kali memainkannya (Syamsuddin et al., 2020).

Kemampuan *forehand* yaitu salah satu pukulan yang sangat penting untuk meraih poin dalam tenis meja. Teknik *forehand* perlu dikuasai oleh atlet, Klub El-Jiilany Kabupaten Tuban, upaya untuk meningkatkan kemampuan tersebut telah dilakukan oleh para pelatih dengan berbagai bentuk program latihan pada atlet. Teknik *forehand* menjadi teknik yang paling dominan digunakan dalam pukulan serangan tenis meja yaitu sebesar 34 % dari total seluruh pukulan dan 60 % dari semua jenis pukulan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh pukulan *forehand* mempunyai presentasi yang tinggi terhadap pencapaian keberhasilan dalam pertandingan. Sehingga teknik tersebut menjadi teknik yang mutlak dan perlu dikuasai oleh atlet untuk memenangkan pertandingan.

Dalam penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian di Klub El Jiilany Kabupaten Tuban. Di karenakan ketika peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih ada terdapat kendala karena dari 10 atlet yang berprestasi hanya ada 3 atlet, sehingga peneliti meneliti dengan menganalisis atlet yang belum berprestasi tersebut dengan ketentuan instrumen yang diberikan peneliti kepada atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah sebagai berikut Bagaimanakah analisis kemampuan keterampilan teknik *forehand* atlet tenis meja pada Klub El Jiilany Kabupaten Tuban ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan permasalahan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui kemampuan Keterampilan Gerak *forehand* Tenis Meja Pada Klub PTM ElJilany Kabupaten Tuban.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis sebagai berikut. Dapat dijadikan sebagai masukan untuk program latihan Klub ElJilany Kabupaten Tuban.

1.4.2 Manfaat praktis sebagai berikut :

- a) Menambah pandangan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia olahraga.
- b) Menjadi pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam mengembangkan keterampilan dalam bidang olahraga sesuai dengan ilmu yang di dapatkan.

1.5 Batasan Penelitian

1.5.1 Batasan

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas maka perlu ada keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka perlu memberikan batasan sebagai berikut :

- a. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 atlet yang ada di Klub PTM El Jilany Kabupaten Tuban.
- b. Dari beberapa teknik pukulan tenis meja, peneliti hanya meneliti teknik gerak dasar pukulan *forehand* pada atlet tenis meja.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Olahraga

Olahraga adalah aktifitas fisik dalam melatih jasmani yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan gerak tubuh untuk keterampilan cabang olahraga, olahraga juga sangat penting

untuk metode dalam mereduksi stress. Selain itu, olahraga juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme dan mempengaruhi sistem kelenjar yang ada di dalam tubuh manusia.

1.6.2 Tenis Meja

Tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan lawan. Bola yang datang sangat cepat dan selalu berubah-ubah arahnya. Variasi bola yang datang sangat banyak jumlahnya. Pantulan bola sangat sulit untuk diprediksi dengan tepat kekuatannya.

1.6.3 Pukulan *forehand* *forehand* adalah pukulan yang paling kuat karena sebagian besar tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan biasanya maksimal dari pada pukulan *backhand*.



UNUGIRI