

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai instrument pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa. Proses pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang untuk mendapatkan hasil yang optimal. Keberadaan olahraga sebagai salah satu pilar dalam kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari prestasi olahraga yang dicapai oleh Negara tersebut. Keberadaan olahraga sudah tidak bisa dipungkiri lagi sebagai salah satu alat yang digunakan oleh suatu bangsa untuk menunjukkan eksistensi kepada dunia tentang keberadaannya sebagai suatu negara yang maju dan besar. Salah satu bentuk nyata perkembangan olahraga secara nasional di era reformasi adalah telah disahkannya sekaligus diundangkan. Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional padatangal 23 September 2005. Penetapan hukum olahraga nasional ini membawa angin segar sekaligus arah pembangunan olahraga yang jelas, terstruktur, terkoordinasi dan mendapatkan kepastian hukum secara nasional. Penetapan hukum olahraga nasional disamping memberikan peluang atau prospek, juga memberikan tantangan yang tidak ringan dalam pembangunan olahraga secara nasional termasuk olahraga tenis meja (Davied, 2019).

Ketika bermain olahraga, semua pemain menjadi sama tanpa memperhatikan suku bangsa, kekayaan, warna kulit atau dan nomor yang diperlombakan. Tidak terkecuali tenis meja yang dikenal sebagai olahraga menggunakan alat yang berupa *blade* untuk memukul bola (Davied, 2019).

Tenis meja merupakan olahraga yang banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Tenis meja juga merupakan olahraga yang mudah dan murah dilakukan, selain itu dapat dilakukan dimana saja. Tenis meja adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Tenis

meja adalah sebuah olahraga permainan yang sederhana, alasan daya tarik olahraga ini adalah keunikan permainan tersebut. Pemain dituntut melakukan gerakan yang terampil dibawah tekanan fisik dan mental yang terkuras sepanjang permainan dalam menghadapi lawan. Dalam sebuah permainan tenis meja hal yang terpenting adalah terciptanya poin. Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta *blade* dan bola sebagai alatnya (Ahmed, 2018).

Menurut Tomoliyus 2012: 14 bahwa ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul dimeja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat diatas net dan masuk ke sasaran meja lawan. Olahraga tenis meja bukan hanya sekedar untuk menjaga kesehatan, olahraga ini juga bisa dijadikan sebuah olahraga prestasi apabila memang ditekuni dan dilatih secara terus menerus. Untuk mencapai prestasi, dibutuhkan latihan yang rutin sehingga bisa meningkatkan kemampuan dalam bermain tenis meja.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan fisik bagi atlet. Dengan kemampuan fisik yang dimiliki atlet dapat mempermudah melakukan gerakan teknik-teknik yang ada dalam olahraga, dan mencegah terjadinya cedera, sehingga dapat mencapai hasil maksimal. Kemampuan fisik seseorang merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal, perlu ditingkatkan kemampuannya melalui pelatihan yang benar. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Selain dari itu latihan juga dapat diartikan sebagai kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan dan kemampuan yang kompleks(Saleh, 2020).

Salah satu cara untuk mencapai derajat kondisi fisik yang prima adalah dengan melakukan latihan-latihan fisik. Latihan fisik dapat dilakukan diconditioning training dengan melakukan latihan beban untuk meningkatkan strength, power, daya tahan otot, kecepatan dan unsur fisik lainnya. Pemberian latihan beban sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh seorang atlet pada

setiap struktur tubuh digunakan dalam permainan tenis meja. Atlet tenis meja tidak perlu latihan beban dengan memperbesar otot seperti atlet binaraga sehingga membuat atlet kaku dalam melakukan pukulan tetapi bagaimana atlet memiliki unsur fisik yang dibutuhkan untuk melakukan pertandingan dalam jangka waktu yang lama. Ukuran lapangan tenis meja yang kecil membuat ketepatan pukulan dalam tenis meja menjadi salah satu komponen yang sangat penting. Selain ukuran lapangan yang kecil tentu saja ukuran bola tenis meja yang kecil. Ketepatan menempatkan bola yang menyulitkan lawan tentu saja merupakan sebuah keberhasilan dalam melakukan suatu teknik dalam permainan tenis meja. Kemampuan kelincahan, koordinasi mata dan tangan, kecepatan, dan power lengan dengan ketepatan pukulan yang baik tentu saja menunjang performa atlet dalam suatu pertandingan. Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan dulu bola tersebut diatas meja, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantulkan ke meja lawan. Bagi pemain tenis meja yang profesional, kesempatan servis tidak lagi hanya sebagai sarana untuk menyajikan bola pertama dalam sebuah permainan, melainkan lebih pada kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif.

Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan pemain untuk memulai permainan tenis meja. Servis yang baik merupakan salah satu syarat untuk bermain dengan baik pula. Dalam pertandingan, setiap kesalahan dalam servis berarti akan menjadi tambahan poin bagi lawan, maka dari itu, menguasai teknik servis yang baik merupakan keharusan bagi tiap pemain. Semakin banyak variasi servis juga makin baik, karena dengan servis yang bervariasi, pemain dapat mengatur strategi untuk mulai menyerang (Suwarti, 2020). Servis *forehand topspin* merupakan salah satu servis tercepat dalam permainan tenis meja. Servis ini menyebabkan bola rendah dan bergerak cepat setelah memantul pada meja. Pemain yang mempunyai kecepatan reaksi yang kurang, tentunya akan merasa kesulitan dalam mengembalikan bola dan servis mode inilah yang paling diandalkan oleh pemain tipe menyerang dalam usaha mendapatkan point. Selain itu yang dapat menjadikan servis *forehand topspin* sangat mematikan lawan

adalah permulaan dari servis tersebut yang dapat menjadi pengecoh lawan menebak servis apa yang hendak kita lakukan.

Setiap olahraga yang dilakukan seseorang, tentunya dipengaruhi oleh komponen-komponen tubuh. Komponen tubuh dalam dunia olahraga dikenal sebagai komponen kondisi fisik yang berjumlah 10, yaitu : 1). Daya Tahan (*Endurance*), 2). Kekuatan (*Strength*) 3). Kecepatan (*Speed*), 4). Kelincahan (*Agility*) 5). Kelentukan (*Flexibility*) 6). Keseimbangan (*Balance*) 7). Reaksi (*Reaction*) 8). Daya Ledak (*Explosive*) 9). Koordinasi (*Coordination*), 10). Akurasi (*Acuration*). Olahraga yang menggunakan *blade* sebagai alat pemukul ini dapat dijadikan sebagai olahraga untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi. Selain itu juga dapat melatih kesabaran dan kemampuan menahan diri. Untuk dapat mencapai prestasi dicabang ini, maka diperlukan penguasaan teknik dan bagi seorang pemain, seperti yang dijelaskan oleh AM Bandi Utama dalam Fahrida Rahmawati (2010:9), bahwa: “Teknik dasar permainan tenis meja yaitu terdiri dari: “1) *Grip* (pegangan), 2) *Stance* (posisi siap), 3) *Stroke* (Teknik Pukulan), dan 4) *Footwork* (Posisi Kaki).” Simpulan dari kutipan tersebut menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis meja, setiap pemain harus berusaha dan menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan tenis meja. Salah satu teknik dasar yang sering dipakai dalam permainan tenis meja adalah teknik pukulan *service* (Lestari, 2017).

Seorang pemain tenis meja yang menjadikan servis *forehand topspin* sebagai awalan dalam melakukan serangan, tentunya harus memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik. Hal ini dikarenakan sasaran servis *forehand topspin* adalah daerah yang sulit dijangkau oleh lawan yaitu pojok kanan dan kiri. Oleh karena itu, kesalahan sekecil apapun pada saat perkenaan bola dengan *blade* saat terjadi kontak dapat merubah arah jatuhnya bola dimeja lawan.

Selain tuntutan koordinasi yang baik, petenis meja juga harus mampu dalam memberikan putaran yang cepat pada bola sehingga bola yang dipukul bisa bergerak sampai sasaran jauh yang menjadi target. Cepat tidaknya putaran bola yang dihasilkan saat melakukan servis *forehand topspin*, salah satu faktor pendukungnya adalah kemampuan pemain dalam melentukan pergelangan tangan. Selain bertujuan bola dapat menjangkau daerah sasaran, putaran bola ini juga

ditujukan agar bola yang setelah memantul dari meja lawan agar bergerak cepat sehingga lawan tidak mampu mengantisipasi bola yang datang, walaupun lawan mampu dalam mengembalikan servis yang kita lakukan, kemungkinan besar bola pengembaliannya bersifat hanya memasukkan bola saja dan tidak bermaksud mengembalikan bola pada tempat-tempat yang sulit dijangkau oleh tangan. Dengan pengembalian bola yang terarah itulah, merupakan kesempatan kita untuk mendapatkan point dengan melakukan serangan lanjutan.

Koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan dibutuhkan UKM tenis meja UNUGIRI untuk mendukung keberhasilan menggunakan berbagai macam teknik dalam permainan tenis meja. Selain koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan, UKM tenis meja UNUGIRI juga perlu meningkatkan latihan dalam ketepatan mengarahkan bola ke arah target yang ditentukan. Oleh karena itu ketepatan juga mempunyai performa yang tinggi dalam permainan tenis meja. Untuk menghasilkan ketepatan waktu yang baik, maka perlu koordinasi mata sebagai indera yang focus terhadap letak dan laju bola serta kelentukan pergelangan tangan yang akan memukul atau menerima bola dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi koordinasi mata dan ketukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* dalam tenis meja. Dan peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk meneliti korelasi antara koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI yang sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 April 2022 dengan ketua UKM tenis meja UNUGIRI didapatkan hasil bahwa belum adanya penelitian terdahulu tentang korelasi antara koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *service forehand topspin pada* UKM tenis meja UNUGIRI. Hal ini juga dibuktikan dengan surat tertulis dari UKM tenis meja UNUGIRI.

Berdasarkan paparan diatas dan hasil observasi, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang korelasi antara koordinasi mata dan kelentukan

pergelangan tangan terhadap ketepatan *service forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI.

1.2.1 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang ada mengenai ketepatan servis *forehand topspin* dalam permainan tenis meja.

1. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI ?”
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI ?”
3. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI ?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui korelasi koordinasi mata terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI
2. Untuk mengetahui korelasi kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI
3. Untuk mengetahui korelasi antara koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* pada UKM tenis meja UNUGIRI.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini dapat memberi informasi mengenai hubungan antara koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis *forehand topspin* dalam permainan tenis meja UKM Tenis Meja UNUGIRI dan dapat diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat :

1. Dapat memberikan masukan kepada pelatih agar saat membimbing kepada mahasiswa yang mengikuti UKM tenis meja dalam mempelajari koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* dengan baik
2. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam latihan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.
3. Dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pelatih atau pembimbing UKM Tenis Meja UNUGIRI untuk meningkatkan kualitas latihan.
4. Dapat memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengikuti UKM tenis meja UNUGIRI tentang koordinasi mata dan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* yang baik.

1.5 PENEGASAN ILMIAH

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap pemakaian istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar tidak dapat menyimpang dari tujuan, maka penulis memberikan penjelasan dan penegasan istilah, antara lain

1.5.1 Korelasi

Yang dimaksud korelasi dalam penelitian adalah usaha untuk mencari pengaruh yang timbul dari faktor yang berpengaruh yaitu koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan servis *forehand topspin* dalam permainan tenis meja.

1.5.2 Koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan

Koordinasi pada umumnya sering dilakukan pada gerakan-gerakan ketrampilan pada salah satu cabang olahraga. Hal ini karena gerakan keterampilan selalu melibatkan beberapa unsur gerakan kemudian dirangkai menjadi satu pola gerakan tertentu. Koordinasi sangat diperlukan dalam bermain tenis meja. Pemain tenis meja yang memiliki koordinasi yang baik maka akan lebih mudah dalam melakukan setiap gerakan memukul bola, iramanya berurutan, waktunya tepat, dan gerakannya terkendali. Dengan koordinasi yang baik, pemain tenis meja juga mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna serta dapat dengan cepat mengatasi permasalahan gerak selama latihan yang muncul secara tidak terduga.

Koordinasi lain yang penting adalah kecermatan penempatan bola pada bidang pukul, agar bola terpukul pada tempat yang tepat dan jatuh ke sasaran yang diinginkan. Pada saat servis koordinasi sangat diperlukan, tidak semua orang mempunyai koordinasi yang baik. Saat melakukan servis dan ingin mencapai target yang diinginkan maka koordinasi mata, ayunan lengan, kaki, dan lambungan bola harus bagus. Dalam koordinasi, mata berfungsi sebagai penerima rangsang (informasi) pertama kali yang selanjutnya meneruskan ke otak untuk menentukan skala prioritas jawaban terhadap rangsang yang muncul. Otak kemudian memerintahkan bagian anggota tubuh untuk melakukan reaksi. Reaksi ini dapat berupa perintah gerak tertentu pada tangan merupakan anggota badan yang digunakan untuk memegang raket dan memukul bola, juga perintah kepada kaki (tungkai) yang berfungsi untuk bergerak dan mengatur jarak pukul antara posisi berdiri dengan tempat jatuhnya bola. Sasaran pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan penguasaan gerak terhadap bola, baik bola yang dipukul maupun yang datang di dalam permainan. Oleh karena itu, koordinasi selalu terkait dengan kemampuan fisik yang lain terutama kelincahan dan ketangkasan (Pambudi, 2013)

Koordinasi mata dan kelentukan pergelangan tangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan kerjasama antara syaraf otot / sensor motor yang dapat diukur melalui rangsangan pada mata dan jawaban kinetis pada tangan. kemampuan pemain tenis meja dalam melentulan pergelangan tangan sejauh mungkin untuk menghasilkan putaran bola pada saat servis *forehand topspin*.

1.5.3 Ketepatan servis *forehand topspin*.

Yang di maksud ketepatan servis *forehand topspin* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan servis *forehand topspin* dengan sasaran yang ditetapkan dalam permainan tenis meja secara baik dan benar.

1.5.4 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tenis meja UNUGIRI

Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) tenis meja UNUGIRI yang dimaksud adalah semua mahasiswa yang menggemari tenis meja atau yang mengikuti pembinaan Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) tenis meja UNUGIRI.



UNUGIRI