

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. LATAR BELAKANG**

Dulu, tenis meja cuma dikenal sebagai kegiatan santai buat mengisi waktu luang. Tapi sekarang, permainan ini udah berkembang pesat, baik di kalangan masyarakat umum, sekolah-sekolah, maupun di perguruan tinggi. Permainan ini melibatkan meja yang jadi tempat bola dipantulkan oleh para pemain. Tenis meja bisa dimainkan secara individu atau berpasangan. Tujuannya adalah untuk melontarkan bola melewati net dan mengembalikannya ke area lawan setelah bola memantul di sisi kita.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "olahraga" berarti serangkaian gerakan tubuh yang ditujukan untuk memperkuat dan menyehatkan fisik. Di bahasa Jawa sendiri, ada istilah "olahrogo," di mana "olah" berarti melatih diri agar jadi lebih terampil, sedangkan "rogo" berarti tubuh. Jadi, olahraga bisa dianggap sebagai pendidikan bagi individu dan masyarakat yang lebih berfokus pada gerakan fisik yang berkualitas, teratur, dan penuh kesadaran. Seiring berjalannya waktu, olahraga telah berkembang pesat. Sekarang, olahraga bukan cuma kegiatan untuk menjaga kesehatan fisik, tapi juga sudah meluas ke berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia industri. Hal ini terlihat dari bertambahnya produk-produk yang mendukung kegiatan olahraga, seperti pakaian, peralatan fitness, sepatu, dan jasa olahraga seperti pelatih (Pradana, 2023).

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang, baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Permainan tenis meja harus mampu

menyebrangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri.

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan pukulan *forehand* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram

Dalam upaya mencapai hasil yang maksimal setiap siswa diperlukan penerapan menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan teknik yang ada dalam tenis meja. Untuk dapat menjadi pemain olahraga tenis meja yang handal perlu dilakukan pembinaan. Salah satunya dapat dilakukan melalui jalur pembinaan ekstrakurikuler di sekolah.

Olahraga saat ini telah menjadi suatu aktivitas yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kualitas fisik dan mental seseorang. Terdapat beberapa alasan mengapa orang melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Beberapa diantaranya yaitu berfungsi untuk melawan rasa jenuh, sebagai penambah ketahanan tubuh terhadap penyakit, menyegarkan tubuh, serta untuk mengisi waktu luang.

Selain berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, olahraga juga dapat difungsikan sebagai sumber pencaharian serta perbaikan ekonomi masyarakat, Olahraga merupakan kegiatan sistemik yang berupa segala upaya atau usaha-usaha yang bisa mengembangkan, membina, dan memaksimalkan potensi-potensi fisik dan rohani seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat yang

berbentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, serta aktivitas jasmani yang progresif untuk memperoleh kesenangan, kemenangan, dan capaian puncak dalam hal pembentukan sumber daya manusia Indonesia yang seutuhnya dan berkualitas berasaskan Pancasila (Hakim et al., 2022) Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh jika Anda melakukan aktivitas ini secara rutin.

Olahraga merupakan salah satu sarana aktivitas rekreasional yang telah dilakukan sejak dahulu. Hal ini dikarenakan olahraga mampu meningkatkan produksi hormon kesenangan yang dapat mencegah dan mengatasi pikiran-pikiran negatif yang dialami seseorang (Kurniawan & Rangkuti, 2020). Selain itu, jika rutin dilakukan, aktifitas fisik ini sudah tentu mampu meningkatkan kesegaran jasmani seseorang karena meningkatkan performa otot jantung dan paru-paru. Rasa senang dan lega setelah berolahraga menjadi obat alami bagi para aktifisnya (Parengkuan & Kadir, 2022)

Fenomena semacam ini menjadi bukti bahwa olahraga merupakan kegiatan penting yang sudah menjadi seharusnya diberdayakan di masyarakat. Hal ini dikuatkan berdasarkan Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Olahraga dibagi menjadi dua jenis, yaitu berdasarkan ruang lingkupnya olahraga meliputi : (a) Olahraga pendidikan, olahraga pendidikan merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan di dalam bagian proses pendidikan yang sistematis serta berkelanjutan untuk mendapatkan keterampilan, kepribadian, pengetahuan, kesehatan, kebugaran serta kegembiraan; (b) Olahraga rekreasi, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang diperuntukkan untuk masyarakat menurut minat, kemampuan, dan kesenangan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi, nilai, dan budaya yang ada di masyarakat tersebut untuk tujuan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan; (c) Olahraga prestasi, olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terorganisir, berjenjang, dan berkelanjutan melalui ajang-ajang untuk meraih prestasi

dengan dorongan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang berkembang saat ini.

Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang paling digemari dan didukung oleh banyak orang. Masyarakat menganggap permainan ini sebagai permainan rekreasi untuk mengisi waktu luang, prestasi olahraga, sarana pendidikan dan dukungan social

Tenis Meja adalah salah satu olahraga yang dimainkan secara tim dan individu (single) Setiap tim terhubung ke kotak dan berada di set ubin meja permainannya sendiri. Saat bola menyentuh meja area lawan di kotaknya dan dijaga agar tidak mati di area permainannya sendiri, bola dimainkan satu tempat tidur dengan servis biasanya dimulai dari net. Tennis meja biasanya digambarkan sebagai permainan yang dimainkan dalam tim dan individu dengan masing-masing tim terdiri dari dua pemain. Bola dimainkan hanya dengan satu pemain mundur, dan saat mencapai meja di wilayah lawan, bola tersebut dinyatakan mati atau dimasukkan (Thaib, 2021).

Tenis Meja memiliki beberapa gerakan pukulan diantaranya yaitu *drive*. Teknik pukulan sendiri merupakan sebuah teknik dasar yang paling penting dalam permainan tenis meja, yang harus dikuasai selain teknik lainnya, Sementara pukulan *drive* merupakan pukulan yang hanya membutuhkan tenaga yang relatif sedikit dan tidak membutuhkan gesekan, dengan gerakan bet dari belakang ke depan, pukulan *drive* merupakan dasar dari teknik pukulan pada tenis meja. Drive merupakan suatu pukulan yang diberikan dari gerakan bawah kemudian serong keatas dengan cara dipukul (Apriyanto & Adi, 2022).

Pada upaya meningkatkan kualitas pukulan *drive*, atlet harus memiliki program latihan yang baik sebagai salah satu bentuk latihan seperti program *Multiball* kepada atlet. Teknik latihan ini mengutamakan frekuensi memukul dan memungkinkan atlet terbiasa memukul bola kepada target yang dituju (Saifuddin et al., 2021)

Pukulan *Drive* harus dikuasai oleh atlet jika ingin mencapai prestasi dalam cabang olahraga tenis meja. Salah satu upaya yang

dipakai yaitu dengan menaikkan kualitas pukulan *Forehand* maupun yang diberikan melalui program latihan multibal kepada atlet. Pukulan *Forehand* sendiri merupakan pukulan menggunakan posisi pegangan telapak tangan hadap kedepan & posisi pukulan menurut arah kanan badan, pukulan *Forehand* memiliki kekuatan yang lebih akbar (Hari Tri Tunggal et al., 2022)

Pukulan *Forehand* dalam tenis meja yaitu salah satu teknik intinya, mengartikan pukulan *Forehand* sebagai pukulan yang berasal dari arah tangan atau telapak tangan dengan menghadap ke depan (Irawan, 2019)

*Multiball* merupakan suatu bentuk program latihan penting untuk menambah kualitas pukulan, karena melalui program ini pelatih mampu mengumpan atau mendesain kecepatan bola sementara sang atlet dapat merasakan pukulan yang sedang dilatih. *Multiball* juga sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan pukulan atau reaksi pada seorang atlet. Selain itu, juga dapat menambah daya tahan dan kebugaran atlet. *Multiball* sangat baik dan sesuai bagi atlet untuk melakukan percobaan pukulan yang baru dan untuk meningkatkan serta mengembangkan pukulannya (Asri et al., 2017)

Tenis meja adalah salah satu olahraga yang paling populer di Indonesia, dari kota hingga desa hampir selalu ada cara untuk bermain tenis meja. Pada saat ini perkembangan tenis meja semakin pesat, sehingga persaingan untuk meraih kesuksesan semakin ketat. Permainan tenis meja seringkali membutuhkan kemampuan melakukan berbagai pukulan dan keterampilan bermain dengan raket.

Tenis meja merupakan kegiatan olahraga yang digandrungi oleh semua kalangan dan tempat, baik di sekolah, maupun di luar sekolah dan tidak ada batasan usia, anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Selain fakta bahwa tenis meja mempengaruhi kesehatan tubuh, tenis meja juga dapat digolongkan sebagai olahraga rekreasi dan olahraga sukses. tergolong paling muda karena dapat dilakukan dimana saja dan peralatan yang digunakan hanya bet dan bisa di modifikasi jika hanya digunakan

dan tidak perlu berada di tempat khusus jika dilakukan hanya untuk rekreasi dan kesehatan. Tenis meja sekarang ini sangatlah berkembang untuk kalangan sekolah dasar, hampir semua sekolah dasar baik desa maupun kota memiliki lapangan tenis meja walaupun hanya terbuat dari papan namun tetap pada esensi ukuran yang telah ditetapkan oleh ITTF (International Tennis Table Federation) sebagai induk organisasi di internasional sementara induk organisasi di Indonesia adalah PTMSI untuk induk organisasi dalam negeri atau di Indonesia. Saat ini pembibitan usia dini sementara ini di sosialisasikan untuk setiap daerah yang ada di Indonesia, hal ini diharapkan agar tidak terputusnya regenerasi atlet tenis meja.

Permainan Tenis Meja merupakan permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kelincihan control gerakan yang cepat, kelentukan dan ketepatan pukulan. Apabila dapat dilakukan akan nampak bahwa gerakan pukulan yang dilakukan efisien. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam bermain Tenis Meja merupakan reaksi-reaksi motorik yang dihasilkan dari proses rangsangan pendengaran dan penglihatan, syaraf perintah melalui proses informasi pada sistem syaraf sehingga terjadi koordinasi yang baik. Proses gerakan untuk memukul bola pada saat mengantisipasi pukulan lawan dimulai dengan pendengaran pada lenting bola, perhatian atau penglihatan pada bola yang dipukul, kemudian timbul perintah dari syaraf spinal untuk melakukan respon dalam bentuk bergerak cepat untuk memukul bola dalam upaya mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Metode latihan *Multiball* saat ini sudah dapat dilakukan dengan bantuan teknologi robot atau manual sebagai pengumpan. Namun di dalam penelitian ini penulis menggunakan tenaga manual yaitu pelatih yang berposisi sebagai pengumpan. Metode ini di pilih untuk meningkatkan ketepatan pukulan pada siswa ekstrakurikuler SMK tarbiyatul Banin Banat, dengan memberi frekuensi pukulan yang cukup banyak dengan harapan agar siswa mampu meningkatkan kualitas

pukulan maupun meningkatkan ketepatan pukulan *Forehand* tenis meja.

Pukulan *Forehand* dianggap pukulan yang paling penting karena tiga alasan yaitu (a) seorang pemain memerlukan pukulan *Forehand* untuk menyerang dengan sisi *Forehand* (b) pukulan *Forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. (c) pukulan *Forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash* (Thaib, 2021).

Berdasarkan fakta dilapangan untuk meningkatkan kualitas siswa ekstrakurikuler Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban, sehingga mamapu menjadikan siswa tersebut berprestasi pada ajang perlombaan. Dengan masalah yang dihadapi dilapangan saat ini siswa SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong, sulit menjuarai perlombaan tenis meja. Ketidak mampuan di sekolah, menjadi salah satu factor ketidak berhasilan atlet dalam menjuarai perlombaan. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga bola kecil yang dimainkan 2 orang untuk Tunggal dan 4 orang untuk permainan ganda, PJOK Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban, pada pertemuan kali ini, Akan ada materi Pengaruh Metode Latihan Multiball terhadap ketepatan sasaran pukulan *Forehand*, karena siswa ekstrakurikuler Di SMK Tarbiyatul Banin Banat untuk ketepatan pukulan *Forehand* masih kurang sempurna.

Untuk itu diperlukan adanya Latihan *Multiball* kepada siswa ekstrakurikuler SMK tarbiyatul Banin Banat agar permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler Di SMK Tarbiyatul Banin Banat ada peningkatan, sehingga pembelajaran dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Hasil dari observasi awal ditemukan pada hari Senin tanggal 1 Oktober 2023, proses pembelajaran tenis meja ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban masih ditemukan kurang sempurnanya ketepatan sasaran pukulan *Forehand* pada siswa ekstrakurikuler, dari 20 siswa yang nilainya lebih dari kkm berjumlah 15. Berdasarkan uraian di atas, maka guru PJOK SMK Tarbiyatul Banin

Banat Montong Tuban Sebagai pengamat berniat untuk melakukan penelitian pada siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Sasaran Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler” Tahun Pelajaran 2024/2025 kepada siswa dari SMK Tarbiyatul Banin Banat Kecamatan Montong Kabupaten kurangnya minat bermain tenis meja diharapkan dapat melatih ketepatan sasaran pukulan Forehand tenis meja.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dari hasil observasi maka rumusan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh metode *Multiball* terhadap pukulan *forehand* Tenis Meja Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Tujuan dilaksanakannya penelitian adalah untuk mengetahui Apakah latihan metode *Multiball* dapat mempengaruhi ketepatan sasaran pukulan *forehand* terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat?

## 1.4. Identifikasi Masalah

Masalah berikut dapat diidentifikasi dari konteks sebelumnya:

1. Perlunya diberikan pengetahuan tentang teknik dasar bermain tenismeja.
2. Masih terbatasnya ketrampilan teknik dasar bermain tenis meja.
3. Belum diketahuinya kemampuan pukulan *forehand* pada siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong.

## 1.5. Batasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang ada penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu masih terdapat rendahnya tenis meja siswa ekstrakurikuler dan juga motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran



tenis meja, khususnya siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong dalam pembelajaran tenis meja.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Dari latar belakang dan perumusan masalah di atas maka manfaat dari penelitian yaitu :

### **1.6.1. Manfaat untuk siswa**

Selain membekali siswa dengan sarana rekreasi, permudah mereka untuk memahami atau menyerap semua informasi yang diajarkan. sehingga siswa lebih mampu menguasai keterampilan dasar tenis meja yang diajarkan oleh Guru PJOK SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban dan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan KBM.

### **1.6.2. Manfaat untuk guru**

Guru PJOK Di sekolah SMK dapat mengetahui dari penelitian ini bahwa untuk melatih kelincahan pukulan *forehand* sebagai model pembelajaran bermain tenis meja dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa dalam penguasaan teknik tenis meja, sehingga memudahkan siswa dalam menangkap dan menyerap materi pembelajaran. dan dapat membantu memastikan tercapainya hasil belajar yang maksimal

### **1.6.3. Manfaat untuk sekolah ( instansi )**

sebagai saran, informasi, dan masukan bagi lembaga pendidikan, instansi, dan sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang efektif untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas hasil belajar siswa.

### **1.6.4. Manfaat Teoritis**

Berikut adalah manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini: Semoga dengan penelitian ini harapan kedepanya siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong dapat mendapatkan kejuaraan tenis meja, sehingga kualitas atlet meningkat dan

banyak yang gemar bermain dandan mereka semakin giat dan tekun saat berlatih.

Setelah siswa menerima treatment tenis meja dari penelitian yang dilakukan hasil ketepatan sasaran pukulan *forehand* tenis meja siswa meningkat sedikit demi sedikit itu artinya penelitian yang dilakukan selama ini membuahkan hasil Untuk itu diperlukan adanya Latihan *Multiball* kepada siwaa ekstrakurikuler SMK

