

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tenis Meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi dan turnamen yang diadakan mampu mengundang partisipasi dari masyarakat. Pertanyaan ini diperkuat oleh pendapat Lary Hodges, (2007:1) yang menyatakan bahwa permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang populer di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan kedua. Adanya partisipasi masyarakat ini memunculkan inisiatif untuk semakin mengembangkan kemampuan olahraga permainan Tenis meja. Olahraga merupakan adalah suatu aktivitas tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan saran untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet professional atau olahraga prestasi.

Menurut Mikanda Rahmani (2014:1) olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Kemenangan ini menjadi kepuasan pribadi bagi atletnya kala dapat mencapai hasil yang maksimal. Pencapaian ini ditandai dengan perolehan nilai atau medali tertinggi. Olahraga prestasi ini memiliki tingkat atau level, seperti level daerah yang dimulai dari PORDA, Kejurnas, PON, tingkat Asia hingga Olimpiade.

Perkembangan prestasi tenis meja di Indonesia sudah semakin

Pesat seiring dengan perkembangan zaman. Indonesia pun mampu meraih media emas di berbagai kejuaraan internasinonal, diantaranya kejuaraan Asia dan kejuaraan Thailand terbuka pada tahun 2015. Sehingga dengan prestasi yang gemilang, salah satu atlet tenis meja putra terpilih sebagai nominasi diajang IITF Award yang berlangsung tanggal 9 Desember 2015 di Portugal untuk kategori “Male Para Table Tennis Shirt of the Year (Bintang Tenis Meja Terbaik Difabel Putra ).

Pencapaian prestasi terbaik tenis meja disamping didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, juga masih banyak aspek-aspek latihan lain untuk mencapai prestasi tersebut. Menurut James Tangkudung 2012:42-43) untuk mencapai latihan tersebut ada empat aspek yang perlu diperhatikan oleh setiap guru pendidikan jasmani, Pembina olahraga, dan pelatih olahraga yaitu : (1) Latihan Fisik, (2) Latihan teknik, (3) Latihan taktik dan (4) Latihan mental. Pengetahuan dasar tentang latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, dimana ada prinsip-prinsip yang akan efektif jika diaplikasikan.

Permainan tenis meja selain membutuhkan koordinasi, ketangkasan dan energy agar bermain dengan baik, juga membutuhkan kebugaran tubuh dari lengan, dada, paha, sampai pingul. Selain itu juga gerakan kaki harus lincah karena berperan penting dalam permainan ini Kecepatan reaksi dibutuhkan untuk menambah kecepatan gerak saat memukul bola. Keberhasilan topspin sangat ditentukan oleh memberikan gesekan permukaan karet bet pada bola. Jadi, kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menguasai topspin tidaklah sulit, asalkan mau belajar dan berlatih dengan giat. Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet adalah factor percaya diri. Tanpa memiliki rasa penuh percaya diri. Percaya diri adalah seseorang yang sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabia dengan prestasinya

sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Latihan berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (sukadiyanto dan muluk,2011:5). Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Irianto 2002, Dalam Pramugar, 2016:). Koordinasi kemampuan siswa untuk merangkai beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Harsono dalam Wina, (2011:16) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Servis forehand topspin merupakan salah satu servis tercepat dalam permainan tenis meja. Servis ini menyebabkan bola rendah dan bergerak cepat setelah memantul pada meja. Dalam melakukan servis forehand topspin, seorang atlet harus memiliki 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 (Peter Simpson,2007-64). Cepat tidaknya pukulan bola yang dihasilkan saat melakukan servis forehand topspin, salah satu faktor pendukungnya adalah kemampuan pemain dalam melentukan pergelangan tangan. Menurut A.M Bandi Utama, R. Sunardiyanto, dan Soni Nopembri (2004:5), Tenis meja merupakan suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Sedangkan menurut Depdiknas,(2003:3), yang dimaksud dengan tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jarring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari

celluloid. Dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Hasil analisis uji lanjut kelompok koordinasi rendah akan dijelaskan pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan nilai Sig  $0.301 > 0.05$ , maka tidak terdapat pengaruh metode massed practice terhadap forehand sidespin service tenis meja pada kelompok koordinasi rendah. Dengan demikian tidak ada beda atau sama pengaruh antara metode latihan distributed practice dengan metode massed practice terhadap forehand sidespin service tenis meja pada kelompok koordinasi rendah.

#### B. Batasan Masalah

Masih banyak terdapat kekurangan dalam melakukan topspin dengan baik sewaktu bertanding. Sehingga para pemain sulit mematikan lawan untuk mendapatkan angka. masih banyak terdapat kekurangan dalam melakukan pukulan topspin ini dapat dilihat ada banyak bola tidak mengenai bet dan jauh dari jangkauan serta tidak tepat sasaran sehingga menjadikan lawan mudah memperoleh poin/angka. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti menduga penyebabnya Antara lain adalah kurangnya, motivasi, percaya diri, knsentrasi, kecepatan reaksi tangan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, kecepatan, daya tahan, mental, posisi pengangan bet, gizi dan lain sebagainya. Sehingga mendorong peneliti ingin melakukan penelitian berkaitan dengan pengaruh kecepatan reaksi, kelincahan dan percaya diri terhadap kemampuan forehand topspin atlet tenis meja.

#### C. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan koordinasi dan kecepatan tangan terhadap teknik forehand topspin tenis meja ?

#### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efek metode latihan dan koordinasi kecepatan

tangan terhadap teknik forehand topspin tenis meja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan teknik analisis jalur. Hasil mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh positif secara langsung kecepatan tangan terhadap kemampuan forehand topspin tenis meja.

#### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun Praktis.

##### 1. Secara teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi tenis mejamaupun seprofesi dalam membahas peningkatan tingkat kemampuan forehand topspin.
- b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada peserta tentang peningkatan kemampuan forehand topspin melalui latihan pukulan forehand topspin

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta sebagai masukan untuk lebih meningkatkan latihan kemampuan forehand topspin, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan mencapai prestasi optimal
- b. Bagi guru sebagai referensi dalam memberikan metode latihan tentang tingkat kemampuan pukulan forehand topspin.
- c. Bagi peneliti menambag wawasan dalam ilmu pengajaran dan mengembangkan metode dalam ilmu kepelatihan tenis meja

