

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia khususnya dalam bidang olahraga dapat dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadilebih sehat, selain itu dengan adanya sosial media beberapa *influencer* dan beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak 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 menjadisehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadilatlet profesional atau olahraga prestasi sesuai cabang olahraga yang dipilih, Prestasi dalam bidang olahraga juga dapat digunakan sebagai nilai tambah untuk memasuki sekolah atau universitas ternama.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Dimana hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi,

termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga tenis meja. Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga tenis meja, maka setiap individu yang telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga terutama dalam tenis meja, cabang olahraga yang banyak dipilih oleh masyarakat untuk berolahraga..

Tenis meja (pingpong) merupakan suatu olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bet atau raket oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang berlawanan. Bet (raket) yang digunakan yaitu kayu yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang digantungkan *amplitude* meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Melihat perkembangan cabang olahraga tenis meja sekarang cenderung menginginkan kearah prestasi. Untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja, dibutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto, “pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Mahendra D. , 2012)

Prestasi atlet cabang olahraga tenis meja baik dalam pesta olahraga nasional maupun internasional kurang maksimal, sehingga pemain tenis meja masih perlu

dibina dan diarahkan untuk diberikan latihan-latihan kondisi fisik, antara lain adalah komponen kecepatan raksi dan kelentukan pergelangan tangan, serta ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *forehand drive*. Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja, tanpa mengesampingkan teknik-teknik lainnya. Teknik dasar dalam permainan tenis meja yang sering dilakukan dan dikuasai adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* dianggap sebagai dasar pukulan karena pukulan ini mudah untuk dipelajari, “pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti *backhand*. Selain itu, otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*. Jika seorang pemain ingin melakukan teknik pukulan dasar tenis meja dengan benar, lancar dan berhasil, baik itu pukulan serang maupun pukulan bertahan, maka ia harus melakukan pukulan tersebut dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki, tangan dan sebagainya, sehingga tercipta gerakan yang harmonis pada saat melakukan pemukulan terhadap bola.

Permainan tenis meja adalah permainan yang dimainkan dengan tempo yang sangat cepat. Oleh karena itu, komponen biomotor yang perlu dibangun sejak awal adalah kecepatan. Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin

(Sukadiyanto, 2011: 116). Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan untuk mengembalikan bola dengan menerapkan teknik pukulan yang tepat dalam permainan tenis meja

Komponen fisik yang juga harus diperhatikan dalam permainan tenis meja ialah kelentukan, dalam olahraga tenis meja, kelentukan pergelangan tangan merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan bahkan sangat menentukan menang atau tidaknya pemain dalam mengikuti suatu pertandingan. Disamping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *forehand drive*.

Pemain yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik, akan mampu mengontrol bola dengan baik, dapat mengembalikan bola dalam posisi-posisi sulit baik *backhand* maupun *forehand*, misalnya bola yang mengarah dibadan atau depan *net* dan dengan memanfaatkan kelentukan pergelangan tangan dapat menambah putaran bola saat bola dipukul dan perkenaan bola tepat pada bet, Sehingga hasil pukulan mendapatkan ketepatan dalam sasaran yang dituju.

Ketepatan pukulan dalam tenis meja sangat penting karena dalam suatu pertandingan, ketepatan pukulan sering dilakukan untuk membunuh lawan (*winning point*). Sedikit pemain tenis meja yang dapat melakukan akurasi pukulan atau penempatan bola dalam permainan (*rally*), sebab tanpa kontrol dan konsisten tidak mungkin pukulan bisa akurat. Fungsi dari ketepatan pukulan adalah untuk membuat lawan berlari meraih bola yang jauh dari jangkauan (*open the side court*), juga digunakan untuk menyelesaikan suatu permainan (*rally*) atau yang disebut *winning point*.

Berdasarkan latar belakang *amplitude* , maka peneliti melakukan penelitian yaitu “Hubungan Antara Kecepatan Reaksi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand drive* Tenis Meja”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis *amplitude*, terdapat permasalahan. Dalam penelitian perlu dianalisis dan dipecahkan. peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.

1. Kurangnya pembinaan kondisi fisik pada mahasiswa perkuliahan tenis meja Universitas Negeri Jakarta.
2. Kurangnya variasi latihan pukulan *forehand drive* mahasiswa perkuliahan tenis meja Universitas Negeri Jakarta.
3. Ketepatan pukulan *forehand drive* mahasiswa perkuliahan tenis meja Universitas Negeri Jakarta kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu: “hubungan kecepatan reaksi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada mahasiswa perkuliahan teori dan praktek tenis meja Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan ketepatan pukulan *forehand drive* pada mahasiswa perkuliahan teori dan praktek tenis meja Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan *forehand drive* pada mahasiswa perkuliahan teori dan praktek tenis meja Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama dengan ketepatan pukulan *forehand drive* pada mahasiswa perkuliahan teori dan praktek tenis meja Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi mengenai Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Forehand drive* Tenis Meja, diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat bermanfaat secara:

1. Teoritis
 - a. Mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan reaksi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja.

- b. Dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi pelajaran dan materi latihan tenis meja.
 - c. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.
2. Praktis
- a. Dapat dijadikan masukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, atau peneliti, khususnya dalam bidang olahraga tenis meja
 - b. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis meja.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet, Mahasiswa perkuliahan tenis meja, atau masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan tenis meja.

