

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peranan olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan karena dengan berolahraga, diharapkan mental seseorang akan meningkat, memiliki jiwa sportif, membentuk karakter yang positif, dan mempunyai rasa tanggung jawab, peranan olahraga dalam pembinaan jasmani, pembinaan mental dan pembinaan sosial semakin berperan penting dalam membangun masyarakat Indonesia seutuhnya.

Olahraga di Indonesia terus berkembang pesat, dari beberapa cabang olahraga, prestasinya ada yang sampai tingkat dunia namun masih banyak cabang olahraga di Indonesia yang masih minim prestasi, hal ini dikarenakan pembinaan cabang olahraga yang belum maksimal..

Didirikannya beberapa klub tenis meja merupakan salah satu pembinaan atlet usia dini, adanya kegiatan ekstrakurikuler merupakan pembinaan bibit atlet di sekolah, seminar dan pelatihan cabang olahraga yang diadakan akan menambah ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kepelatihan merupakan satu bentuk pembinaan pelatih olahraga.

Indonesia merupakan salah satu anggota I.O.C (*International Olympic Comitee*), yaitu badan dunia dalam bidang olahraga, di tingkat nasional di bentuk KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) berfungsi sebagai induk

organisasi seluruh cabang olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga Indonesia.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan memasyarakat, ini bisa di lihat banyaknya orang yang bermain tenis meja dan banyaknya berdiri klub-klub tenis meja baik di pedesaan maupun di perkotaan, juga sering diselenggarakannya pertandingan-pertandingan tenis meja di tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi serta menjadi kalender tetap dalam rangka Pekan Olahraga Nasional (PON). Hal ini menggambarkan bahwa cabang olahraga tenis meja masuk dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas (SMA) yang wajib diajarkan kepada siswa, walaupun kedudukannya hanya sebagai mata pelajaran pilihan.

Dalam hal peneliti tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik terutama pada unsur kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan sebagai salah satu faktor utama untuk meningkatkan ketepatan *pukulan forehand smash*. Hal ini menjadi objek penelitian peneliti mengingat di dalam aplikasinya di lapangan yang sebenarnya bahwa pada teknik pukulan *forehand smash* di perlukan unsur kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot lengan terutama pada saat melakukan pukulan ke arah yang telat ditentukan ada harus di lakukan dengan gerakan yang sangat cepat dan kuat, di samping keseimbangan serta waktu yang bagus sehingga tepat pada sasaran<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Hasil diskusi dengan Drs. Bambang K.S, M.Pd

Kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan tersebut sangat berguna dalam melakukan pukulan ke arah lawan karena berada pada posisi yang sulit untuk mencetak angka tersebut.

Seperti yang sudah peneliti ungkapkan bahwa pukulan *forehand smash* ke arah lawan merupakan pukulan yang sering banyak mendapatkan kesempatan atau peluang untuk mencetak angka. Pendapat ini juga diperkuat oleh Reita E. Clanton bahwa “pemain yang baik dapat meningkatkan efektivitas penyerangan sebuah tim dan potensi mencetak angka dengan membuat lebar kesempatan”<sup>2</sup>.

Maka dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dalam pukulan menggunakan kecepatan reaksi dan juga kekuatan pada otot lengan. *Power* yang dihasilkan dari otot lengan dapat membuat pukulan seseorang sesuai dengan cabang olahraga yang membutuhkan karakter dengan menggunakan lemparan.

Dari kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan maka peneliti akan membuat penelitian yang akan mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push dynamometer*, kekuatan reaksi dengan menggunakan tes *stick nelson* dan kemampuan pukulan *forehand smash* ke arah lawan. Tes yang akan dilakukan pada pukulan ke arah lawan adalah tes pukulan langsung ke arah lawan, dan meja tersebut telah di modifikasi.

---

<sup>2</sup>Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, *Team Handball Step To Success*, (Atlanta : Human Kinetics, 1997), h. 47

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi Dengan kemampuan Pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan Dengan kemampuan Pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot lengan secara pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta bersama-sama Dengan kemampuan pukulan *forehand smash*?
4. Apakah hubungan cara memegang bet tenis meja Dengan kemampuan pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta?
5. Apakah ada hubungan antara kekuatan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan Dengan kemampuan hasil pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah di uraikan tersebut di atas, maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hubungan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama Dengan ketepatan pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta.

### **D. Perumusan masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi Dengan kekuatan pukulan *forehand smash pada* anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot Lengan Dengan ketepatan pukulan *forehand smash* pada anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot lengan secara *pada* anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 jakarta bersama-sama Dengan kemampuan pukulan *forehand*?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot Lengan di perlukan dalam kemampuan pukulan (*forehand smash*) pada cabang olahraga tenis meja.
2. Dalam melakukan program latihan beban pelatih dapat memberikan latihan yang dapat melatih kecepatan reaksi dan daya ledak otot lengan.
3. Dapat menjadi referensi bagi pelatih ataupun atlet dalam melatih cabang olahraga tenis meja.
4. Dapat bermanfaat bagi setiap yang membaca tulisan ini.