

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. Peran olahraga dalam pembinaan jasmani, pembinaan mental dan pembinaan sosial semakin berperan penting dalam membangun masyarakat Indonesia seutuhnya.

Istilah *sport* berasal dari bahasa Latin yaitu *disportare*, yang memiliki arti menyenangkan, menghibur, dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa sport ialah kesibukan atau aktifitas manusia menggembirakan diri sambil memelihara kesegaran jasmani.¹ Olahraga menjadi satu bagian terpenting dari manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan, atau memperoleh kesenangan dan kepuasan pribadi. Selain mendapatkan kesehatan, kesenangan, ataupun kepuasan, olahraga juga dapat meningkatkan prestasi untuk olahraga yang digemari.

¹ A.P. Pandjaitan., Dasar Teori Olahraga dan Organisasi (Bandung : Rosda Offset 1986) h.30

Salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir salah satunya adalah olahraga tenis meja. Permainan Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia.

Permainan tenis meja atau pingpong hingga saat ini belum diketahui secara pasti asal-usulnya. Permainan ini mulai dikenal masyarakat sekitar tahun 1890, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan bermunculnya klub-klub tenis meja di seluruh dunia, terutama Eropa.

Pada awalnya, permainan tenis meja dimainkan dengan bola yang dibuat dari gabus dan alat pemukulnya dari kulit binatang. Sejak tahun 1920-an, alat permainan tenis meja mengalami perubahan. Alat pemukulnya, yang disebut bet, dibuat dari kayu yang dilapisi getah karet. Kemudian pada tahun 1952 pada kejuaraan dunia, seorang pemain dari Jepang bernama Hiroje Sotoh menampilkan permainan tenis meja dengan bet yang dibuat dengan sesilih kayu yang sisinya dilapisi dengan selembat spon. Dengan bet seperti itu Sotoh yang sebenarnya belum begitu terkenal mampu mengalahkan lawan-lawannya.

Meski permainan tenis meja sudah sering dipertandingkan, organisasi permainan tenis meja secara resmi baru dibentuk pada tanggal 15 Januari

1926 yang diprakarsai oleh Dr. George Lehman, tokoh tenis meja dari Jerman.²

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang bersifat individual dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan bet sebagai alat pemukul dan bola kecil sebagai objek pukul, lapangan terbuat dari papan seperti meja berbentuk empat persegi panjang dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan dengan daerah permainan lawan. Dalam permainan tenis meja banyak terdapat unsur gerak (motorik) yang dapat membantu peserta didik untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif.

Di Indonesia, tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya. Di kampung-kampung, olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan setiap acara.³ Baik dari tingkat kecamatan, kota/kabupaten, provinsi, nasional hingga olimpiade.

Dalam hal peneliti tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik terutama pada unsur kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan sebagai salah satu faktor

²Sutarmin, Terampil Berolahraga Tenis Meja (Solo : Era Intermedia 2007)
h.2

³Ibid h.1

utama untuk meningkatkan hasil kecepatan pukulan *forehand smash*. Hal itu menjadi objek penelitian mengingat dalam aplikasinya di lapangan yang sebenarnya bahwa hasil kecepatan pukulan *forehand smash* diperlukan unsur kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot lengan terutama pada saat melakukan pukulan kearah yang tepat ditentukan harus dilakukan dengan gerakan yang sangat cepat dan kuat.

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

Seperti yang sudah peneliti ungkapkan bahwa pukulan *forehand smash* kearah 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.”⁴

Maka dari pernyataan diatas 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.

⁴Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, Team Handball Step To Success, (Atlanta: Human Kinetics, 1997), h. 47

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 tes hasil kecepatan pukulan *forehand smash* menggunakan Program *Software Kinovea*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan reaksi dengan hasil kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot dengan hasil kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan daya kekuatan otot lengan pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta bersama dengan hasil *forehand smash* ?
4. Apakah terdapat hubungan cara memegang bet tenis meja dengan hasil *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta?

5. Apakah ada hubungan antara kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut diatas, maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hubungan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan hasil kecepatan pukulan *forehand smash* anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan 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 terhadap kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan kekuatan

otot lengan secara bersama pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan Ragunan Jakarta terhadap hasil pukulan *forehand smash* ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan diperlukan dalam hasil kecepatan pukulan (*forehand smash*) pada cabang olahraga tenis meja.
2. Dalam melakukan program latihan beban pelatih dapat memberikan latihan yang dapat melatih kecepatan reaksi dan kekuatan 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.