

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis meja adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Ada lebih dari 300 juta orang bermain tenis meja di dunia. Membuat tenis meja masuk didalam daftar olahraga yang partisipasinya tertinggi seperti yang dilansir *International Sports Federation (ISF)* (Zhiging, 2017). Sebagai olahraga permainan yang sangat populer, tenis meja adalah salah satu olahraga permainan yang dipertandingkan di olimpiade. Sehingga kepopuleran tenis meja semakin menjangkau keseluruh penjuru dunia. Hal ini juga disebabkan semakin banyaknya kompetisi yang diselenggarakan baik pada tingkat internasional, regional, nasional. Kepopuleran tenis meja sebagai olahraga permainan yang berorientasi pada prestasi dan rekreasi juga membuat animo masyarakat untuk berlatih tenis meja.

Di Indonesia olahraga tenis meja banyak diminati masyarakat sampai ke pelosok daerah. Popularitas tenis meja di Indonesia cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya Persatuan Tenis Meja (PTM) tenis meja yang tumbuh dan berkembang di setiap daerah. Tenis meja juga di jadikan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang banyak disukai siswa. Pertandingan tenis meja cukup sering di selenggarakan di tingkat daerah maupun nasional. Partisipasi Indonesia pada pertandingan tenis meja ditingkat internasional maupun regional memberikan gambaran betapa masyarakat Indonesia tinggi minatnya terhadap olahraga ini. Hal ini disebabkan karena tenis meja olahraga yang relatif cukup mudah untuk dipelajari dan menyenangkan untuk dimainkan. Tenis meja dapat dimainkan tidak hanya terbatas pada tingkat usia remaja saja, namun juga anak-anak dan orangtua, pria dan wanita. Hal ini disebabkan olahraga ini tidak terlalu rumit untuk di mainkan.

Tenis meja adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang (*single*) atau 4 orang (*double*) dengan menggunakan raket yang dirancang khusus disebut *bet*, bola berukuran 44 mm dengan berat 2.7 gram terbuat dari bahan *celluloid*, dengan bidang meja yang dibatasi *net* sebagai pembatas meja (Gross et al., 2016). Konsep bermain tenis meja adalah berupaya untuk menempatkan bola ke meja

lawan sebanyak mungkin. Sehingga diperlukan keterampilan dalam menempatkan bola. Pukulan yang diarahkan dengan penempatan yang sulit dijangkau lawan adalah hal yang terpenting dalam bermain tenis meja. Hal ini bertujuan untuk menyulitkan lawan mengembalikan bola. Keterampilan mengarahkan sesuatu sasaran dengan tujuan tertentu tanpa membuat kesalahan adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap atlet tenis meja (Budiwanto, 2012).

Untuk dapat menguasai keterampilan dalam memukul bola maka harus memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih. Setiap teknik dalam tenis meja mempunyai fungsi yang penting dalam bermain tenis meja. Seorang atlet tenis meja yang memiliki kemampuan pukulan yang baik harus didukung dengan teknik dasar bermain tenis meja yang baik. Salah satu teknik dasar dalam bermain tenis meja adalah teknik pukulan *forehand drive*. *Forehand drive* adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet tenis meja. *Forehand drive* merupakan dasar dari pukulan serangan. *Forehand drive* disebut juga pukulan dari segala teknik serangan. Setiap atlet, khususnya atlet pemula wajib menguasai teknik pukulan ini.

Tenis meja di Sumatera Utara merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakatnya. Apakah itu dimainkan sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi. Kepopuleran olahraga ini banyak menarik minat masyarakat untuk bermain tenis meja. Bersamaan dengan itu sebagai olahraga prestasi tenis meja banyak ditekuni oleh kalangan tua dan muda. Banyaknya klub yang membina atlet prestasi dengan intensitas kompetisi yang tinggi dan konsisten, membuat tenis meja semakin banyak diminati oleh kalangan muda untuk menggali prestasi.

Olahraga tenis meja cukup mudah dipelajari dan murah dari segi biaya karena tidak memerlukan anggaran yang cukup besar untuk memulai kegiatan bermain tenis meja. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan tidak memerlukan tempat dan alat yang khusus. Dapat dimainkan diluar ruangan maupun didalam ruangan. Arena tempat bermain tenis meja juga tidak perlu besar. Tenis meja mudah di mainkan dan menyenangkan untuk dipelajari. Ada faktor kegembiraan dalam bermain tenis meja. Kegiatan bermain tenis meja membuat banyak kalangan masyarakat menjadi senang dan tertarik untuk mempelajarinya.

Pembinaan prestasi tenis meja di Sumatera Utara sudah berlangsung dengan baik. PTM (Perkumpulan Tenis Meja) tenis meja sudah menggunakan metode

melatih dengan menggunakan metode kepelatihan olahraga dan *sportsciences*. Latihan dengan metode yang baik dan benar merupakan hal yang penting bagi setiap atlet yang berlatih. Materi latihan yang diberikan kepada atlet sesuai dengan tingkat ketrampilan atlet dalam bermain tenis meja. Tujuannya agar atlet dapat memiliki kemampuan teknik yang baik dengan harapan atlet dapat berprestasi. Sehingga program latihan merupakan hal yang wajib dirancang dan dibuat oleh pelatih untuk memantau kemajuan atlet.

Harapannya program latihan yang terprogram dengan baik membuat atlet mempunyai keterampilan dalam menguasai berbagai teknik bermain tenis meja. Maka dengan demikian dapat memberikan kemahiran bagi atlet dalam berkompetesi sebagai calon juara. Hal ini berkaitan dengan pembinaan atlet yang konsistensi dan terprogram. Sehingga latihan yang diberikan bermanfaat dan memberikan hasil yang terbaik. Pembinaan yang baik harus didukung dengan peralatan, sarana prasarana, metode latihan yang baik, proses pemanduan bakat, evaluasi hasil latihan, dana yang cukup, kemampuan dan ketrampilan pelatih, program latihan yang efektif, manajemen serta organisasi yang baik.

Walaupun tenis meja begitu digemari masyarakat Sumatera Utara. Namun belum menjadi pilihan masyarakat untuk menjadikan tenis meja sebagai olahraga prestasi. Olahraga yang bertujuan untuk mencapai kemenangan dalam sebuah kompetisi atau pertandingan. Masyarakat masih menganggap tenis meja adalah olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang. Keadaan ini disebabkan kurangnya sarana dan prasarana dan rendahnya kemampuan teknik dasar atlet pemula yang masih belum memiliki teknik dasar yang baik, seperti teknik memegang *bet (grip)*, teknik pukulan (*stroke*) dan teknik pengaturan langkah kaki (*footwork*). Diantara teknik-teknik dasar diatas yang harus dikuasai atlet pemula adalah teknik pukulan (*stroke*). Teknik pukulan (*stroke*) merupakan teknik dasar yang paling utama yang harus dikuasai dalam bermain tenis meja tanpa meninggalkan teknik dasar lainnya (Asri et al., 2017).

Upaya yang bisa diterapkan di Perkumpulan Tenis Meja (PTM) supaya pemain terampil dalam bermain tenis meja adalah melalui prosedur latihan. Tidak mungkin mempunyai keterampilan yang baik tanpa ada proses latihan yang terprogram. Proses latihan yang baik adalah proses dimana ada interaksi antara pelatih dengan

atlet dalam mencapai tujuan latihan supaya dapat mengubah dan meningkatkan keterampilan. Dengan proses latihan bisa mengubah keterampilan dan cara pandang pemain pemula dari sulit menjadi mudah dalam melatih suatu teknik.

Sehubungan dengan keterampilan atlet-atlet PTM Gajah Mada khususnya atlet pemula sebetulnya sudah sesuai dengan harapan dimana atlet pemula sudah dapat melakukan gerak dasar dalam melakukan teknik dasar tenis meja. Tetapi atlet pemula di PTM Gajah Mada membutuhkan latihan yang terstruktur untuk terampil dalam teknik pukulan *forehand drive*. Kendala dalam PTM ini yang peneliti amati adalah keterampilan teknik dasar tenis meja yang masih belum menyeluruh kemampuannya. Masih banyak atlet pemula yang mengalami masalah pada teknik dasar pukulan terutama pukulan *forehand drive*.

Peneliti melakukan pengamatan di lapangan dan berdiskusi dengan pelatih mengenai kendala pada atlet pemula dari beberapa teknik yang ada pada tenis meja khususnya teknik *forehand drive*. Peneliti mengangkat masalah tentang teknik *forehand drive* dan berdiskusi dilapangan dengan pelatih di PTM Gajah Mada. Khusus atlet pemula masih mengalami kesalahan pada saat melakukan teknik *forehand drive* seperti keterlambatan memukul ketika bola memantul, terlalu cepat saat mengayunkan *bet* sebelum bola dipukul dan masih kurang fokus ketika akan menerima bola. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan dalam teknik *forehand drive* yaitu: (1) Pandangan atlet tidak fokus pada bola yang akan datang, (2) Lambannya tarikan tangan ke belakang saat bola sampai di daerah pukul yang mengakibatkan atlet terlambat untuk memukul, (3) Kecepatan putaran pinggang yang tidak seimbang dengan gerakan tarikan tangan kebelakang ketika bola belum sampai di daerah pukul yang mengakibatkan kegagalan dalam memukul, (4) Posisi berdiri yang kurang baik, (5) Kurang konsentrasi.

Ada beberapa komponen dalam melakukan pukulan *forehand drive* yang harus diperhatikan berdasarkan pengalaman pelatih PTM Gajah Mada yaitu mampu memukul balik bola lawan dan mengarahkan bola tersebut ke daerah yang susah untuk dijangkau lawan. Selain itu tahapan memukul harus dapat membuat posisi seluruh bagian tubuh dengan teknik dasar memukul yang ada. Dimulai dari tahapan awalan, pelaksanaan, dan akhiran. Sebab dalam tenis meja teknik memukul adalah teknik dasar yang pertama sekali diajarkan pada pemain pemula dan teknik ini

adalah teknik yang cukup penting dalam permainan tenis meja yang bisa dikembangkan melalui proses latihan.

Suasana latihan berpengaruh dalam memotivasi serta memberikan semangat dalam berlatih melalui pendekatan yang baik untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan. Terlebih hal itu di terapkan kepada atlet pemula agar mereka dapat menerima instruksi pelatih dengan mudah dan menambah motivasi mereka untuk berlatih tenis meja. Faktor-faktor penentu tercapainya prestasi puncak dalam olahraga salah satunya adalah aspek lingkungan yang meliputi prasarana dan sarana, interaksi antara atlet dan pelatih dan sesama atlet.

Walaupun kemampuan atlet pemula dalam melakukan pukulan *forehand drive* masih belum seperti yang diharapkan. Namun hal ini dapat diatasi dengan memberikan model latihan yang bervariasi serta pendekatan metode latihan yang tepat serta pengalaman atlet dengan lingkungan mereka berlatih yang akan mempengaruhi hasil latihan. Hasil latihan tergantung dari apa yang sudah diketahui, apa tujuan mereka berlatih dan dorongan dari dalam diri. Keberhasilan latihan berhubungan dengan pandangan atlet terhadap pencapaian hasil latihan, dorongan, kepuasan serta partisipasi mereka dalam berlatih.

Sejalan dengan uraian diatas, untuk menguatkan penjelasan temuan hasil latihan. Maka pada bulan Agustus 2018 peneliti melaksanakan pengamatan dengan cara bertahap sehubungan dengan proses latihan *forehand drive* yang dilaksanakan pelatih. Pengamatan fokus pada apa dan bagaimana model latihan, media atau alat bantu latihan apa yang dipakai, bagaimana partisipasi dan keaktifan atlet, serta sampai dimana pengelolaan kelompok latihan pada atlet PTM Gajah Mada Medan. Berikut ini adalah representasi latihan yang dilaksanakan pelatih dalam melatih keterampilan *forehand drive* kepada atlet pemula.

Tabel 1. 1 Hasil Pengamatan Metode Latihan di PTM Gajah Mada

No.	Latihan pukulan <i>forehand drive</i>
1.	Memantulkan bola ke lantai, pada ketinggian tertentu bola langsung dipukul dengan teknik <i>forehand drive</i> kearah dinding. Alat bantu media hanya dinding beton, <i>bet</i> dan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan

2. Memantulkan bola sendiri dari atas meja, langsung dipukul dengan teknik *forehand drive*. Media yang digunakan meja, *net* dan *bet* tenis meja serta menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan
3. Bola dipantulkan pelatih di atas meja, langsung dipukul dengan teknik *forehand drive*, alat bantu media hanya meja, *net* dan *bet* tenis meja serta menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan
4. Bola dipantulkan teman di atas meja, langsung dipukul dengan teknik *forehand drive*. Alat bantu media hanya meja, *net* dan *bet* tenis meja serta menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan
5. Melakukan pukulan *forehand drive* berpasangan dengan pelatih. Bola dipukul melewati *net*. Alat bantu media hanya meja, *net* dan *bet* tenis meja serta menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan
6. Melakukan pukulan *forehand drive* berpasangan dengan teman. Bola dipukul melewati *net*. Alat bantu media hanya meja, *net* dan *bet* tenis meja serta menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan latihan

Bersumber pada pengamatan diatas, latihan yang dipraktikkan pelatih selama ini sudah terlaksana dengan baik akan tetapi pada proses pelaksanaannya seperti pemakaian alat bantu latihan, model latihan yang digunakan, metode latihan dan pengelolaan latihan masih belum serasi dan tidak sesuai dengan harapan. Pemakaian alat bantu latihan tenis meja diharapkan dapat memaksimalkan kemampuan atlet. Sementara itu bila atlet didukung dengan alat bantu latihan yang khusus digunakan untuk melatih teknik pukulan *forehand drive* akan dapat meningkatkan keterampilan mereka. Pemilihan variasi model latihan yang menarik dapat memberikan suasana berlatih yang dinamis. Sehingga dapat mendistribusikan keadaan dan karakteristik atlet yang mempunyai kemampuan fisik dan mental serta potensi yang berbeda. Pengelolaan latihan yang nyaman dan menyenangkan akan membuat atlet fokus dalam berlatih.

Mengembangkan model dan metode latihan yang dapat memberikan semangat berlatih kepada atlet agar dapat meningkatkan keterampilannya atlet pemula. Atlet dapat meningkat animonya untuk berlatih secara menyenangkan dan sungguh-

sungguh. Hal ini berdampak terhadap meningkatnya kemampuan fisik, motorik dan keterampilannya. Sehingga latihan yang di terapkan dapat berjalan dengan baik dan bermanfaat pada atlet dalam mencapai prestasi.

Untuk mewujudkan pelatihan yang memiliki model latihan yang bervariasi dan metode latihan yang tepat kepada atlet pemula, dibutuhkan model dan metode latihan secara ilmiah dan menyeluruh. *“Based on this fact, advanced countries in the field of sport have trainers or coaches who are aware of and capable of utilizing the results of research on a model or method of practice leading on edge of the most targeted, effective exercise to improve the ability to direct the ball table tennis into specific targets, as well as utilizing modern technology tools such as auto robots and video recordings in an effort to develop the achievem”* (Sekiya & Tanaka, 2019).

Pemahaman dan kapasitas dalam menggunakan hasil penelitian yang dikembangkan para ahli dan akademisi olahraga dapat memberikan kontribusi kepada atlet dalam meningkatkan keterampilannya. Penggunaan media latihan juga dapat mengembangkan keterampilan atlet ke arah yang diharapkan. Sebagaimana yang dikatakan (Setyawan et al., 2018) “di beberapa negara eropah tenis meja sudah menjadi cabang olahraga yang melibatkan hasil penelitian akademik dan *sport sciences* dalam meningkatkan prestasi atlet-atletnya”.

Model latihan dibuat dengan variasi agar menyenangkan yang membuat atlet nyaman selama berlatih. Atlet harus dapat berperan aktif dalam proses latihan tidak hanya sebagai objek yang hanya mengikuti arahan pelatih, menyimak penjelasan pelatih dan menunggu waktu latihan. Sehingga model latihan menjadi menarik dan menggembirakan bagi atlet dalam melakukannya. Model-model latihan yang digunakan harus diterapkan secara tuntas sesuai dengan alokasi waktu yang ada.

Sejumlah hasil peneletian yang terpaut dengan pengembangan model latihan tenis meja telah banyak dipublikasikan sebelumnya. Diantaranya penelitian (Tabrizi et al., 2020)“*Design of Table Tennis Tool for Drive Stroke Drill Training to Beginner*”. Penelitian ini mengembangkan media latihan tenis meja *reflective board* terhadap latihan pukulan *drive* pada atlet pemula. Dalam penelitian ini dikatakan latihan dengan menggunakan media *reflective board* sangat bagus digunakan dalam melatih pukulan *drive* dengan menggunakan metode latihan *drill*.

Hasilnya 93.75% layak di terapkan pada atlet pemula. Penelitian (Zhiging, 2017) “*Biomechanical analysis and model development applied to table tennis forehand strokes*”. Penelitian ini mengembangkan sebuah alat model analisa gerak pukulan *forehand* tenis meja. Penelitian ini memberikan pemahaman tentang analisa gerak *forehand* yang diterapkan kepada atlet pemula akan memberikan keuntungan dalam perkembangan latihannya karena dapat menganalisa gerakan pukulan *forehand*. Kemudian penelitian yang dikembangkan oleh (Rachman et al., 2017) “*Pengembangan Alat Pelontar Bola Tenis Meja (Robodrill IR-2016) untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive dan Spin*”. Tujuan dari penelitian ini mengembangkan sebuah desain produk alat pelontar bola tenis meja untuk melatih *drill* pada teknik pukulan *drive* dan *spin*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan produk dengan harga yang relatif murah dibandingkan dengan alat serupa yang ada dipasaran dengan harga relatif mahal. Hasil pengembangan robot pelontar bola ini dapat digunakan sebagai alat bantu latihan *drill*. Efektif untuk alat bantu latihan *drill* teknik pukulan *drive* dan *spin*. Harganya terjangkau.

Keikutsertaan atlet dalam latihan akan memberikan wawasan yang memberikan pemahaman dalam meningkatkan keterampilan latihan yang diberikan. Cara yang bisa dipakai dalam mengikutsertakan atlet agar aktif didalam latihan adalah model dan pendekatan yang dipakai. Seperti yang dikatakan (Australian Coaching Council Incorporated, 2001) “*a well-prepared coach should be aware of the training plan and prepare ahead of time*”. Pelatih yang baik harus mempunyai rencana dan persiapan latihan yang bisa membuat atlet termotivasi, bersemangat dalam latihan. Model dan pendekatan metode latihan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan atlet. Terutama bagi atlet pemula yang berlatih tanpa dikondisikan dengan suasana yang menyenangkan akan membuat mereka cepat bosan.

Menurut uraian diatas, peneliti hendak memberikan jalan keluar dan sumbangan dalam memecahkan permasalahan yang muncul. Salah satu cara yang bisa dilakukan dalam mengembangkan model latihan pukulan *forehand drive* adalah dengan mengembangkan model latihan *forehand drive* menggunakan metode latihan *drill*. Metode latihan *drill* dipadukan pada proses latihan teknik pukulan *forehand drive* dan dijadikan wahana dalam mencapai tujuan yakni

meningkatkan hasil latihan. Faktor penting didalam metode pembelajaran dan pelatihan untuk menggapai prestasi olahraga yakni dengan menerapkan metode latihan *drill*.

Latihan adalah aktifitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk mahir menguasai teknik dengan cara diulang-ulang, artinya metode latihan *drill* mempunyai kekuatan sebagai metode yang dapat mendorong atlet berlatih dengan teknik dasar yang benar. Utamanya atlet pemula yang masih belum memahami dengan baik gerakan dasar dari suatu teknik. (McGladrey et al., 2010) mengatakan bahwa “metode latihan *drill* memiliki peran penting dalam meningkatkan teknik dan keterampilan atlet pada suatu cabang olahraga. Latihan dengan metode *drill* memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengulang gerakan sampai kepada tingkat otomatisasi”. Metode latihan *drill* adalah sebagai salah satu cara untuk memperoleh keterampilan gerak. Artinya jika metode latihan *drill* dimasukkan dalam pelatihan akan memberikan kekuatan didalam mencapai tujuan latihan yang diharapkan.

Berlandaskan pada kegiatan pelatihan pukulan *forehand drive* tenis meja yang dengan metode latihan *drill* adalah merupakan kegiatan yang dirancang sebagai suatu bentuk kegiatan latihan yang memberikan nuansa baru dalam berlatih. Ada faktor pencapaian target latihan, konsentrasi, dan pembelajaran gerak.

Sebagai landasan utama dibutuhkan pengembangan model latihan keterampilan *forehand drive* ialah belum maksimalnya kemampuan atlet. Model latihan yang dikembangkan ini adalah usaha dalam membantu atlet meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive*. Prosedur kegiatan pelatihan tenis meja yang akan dilaksanakan bukan saja mementingkan kegiatan secara fisik saja. Namun ada nilai-nilai yang harus ditaati yang diharapkan nilai-nilai itu melekat pada pribadi atlet pemula yang akhirnya bisa diamalkan didalam kehidupannya. Selanjutnya model latihan yang dikembangkan ini akan membentuk peran aktif atlet pemula dalam melaksanakan instruksi latihan yang disampaikan. Proses kegiatan latihan ini ditujukan agar atlet memperlihatkan ketekunan, semangat dan terlibat penuh. Hal ini akan dapat memberikan dorongan semangat dan rasa keingintahuan atlet untuk berlatih. Suasana latihan menghindari atlet untuk canggung dan takut dalam berlatih. Selain itu model latihan yang dikembangkan bisa mengembangkan

keterampilan atlet secara efektif dan efisien, latihan yang disesuaikan dengan pengaturan waktu latihan sehingga memudahkan pelatih menjalankan tugasnya.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penelitian pengembangan ini difokuskan pada pengembangan model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja untuk atlet pemula usia 13-15 tahun dengan menggunakan metode latihan *drill*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana mengembangkan model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja dengan menggunakan metode latihan *drill* yang dapat meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet pemula?
2. Apakah efektif model latihan keterampilan *forehand drive* menggunakan metode latihan *drill* dalam meningkatkan pukulan yang tepat sasaran pada atlet pemula?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus penelitian, dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan :

1. Mengembangkan model latihan keterampilan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet pemula.
2. Menguji efektivitas model latihan keterampilan *forehand drive* menggunakan metode latihan *drill* dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet pemula.

E. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian adalah pengaruh dari tercapainya tujuan dalam sebuah penelitian. Secara garis besar, signifikansi penelitian terdiri atas signifikansi ilmiah yang diarahkan pada pengembangan ilmu atau kegunaan teoritis; dan signifikansi

praktis, yaitu membantu memecahkan dan mengantisipasi masalah yang ada pada obyek yang diteliti (Arikunto, 2006). Artinya, penelitian ini diarahkan pada pengembangan model latihan tenis meja untuk meningkatkan keterampilan *forehand drive* pada atlet pemula.

Penelitian ini berupaya mengembangkan model latihan keterampilan *forehand drive* bagi atlet pemula berusia 13-15 tahun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara keilmuan maupun secara empiris di lapangan. Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran atau bahan kajian tentang pentingnya penggunaan model latihan dalam pelatihan tenis meja. Manfaat secara praktis, penelitian diharapkan dapat:

1. Mengembangkan model latihan tenis meja yang dapat memberdayakan kemampuan berpikir, psikomotor serta keterampilan *forehand drive* yang baik.
2. Mengembangkan model latihan dengan menggunakan metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* yang inovatif sesuai dengan konsep-konsep teoritik.
3. Mengembangkan model latihan dengan menggunakan metode latihan *drill* yang dapat mempermudah atlet dalam menguasai teknik *forehand drive*.
4. Mengembangkan model latihan dalam mendukung gerak dasar pukulan *forehand drive* yang sesuai dengan tuntutan gerak yang benar.
5. Pengembangan model latihan dengan menggunakan metode latihan *drill* dalam meningkatkan keterampilan *forehand drive* yang dapat dijadikan pedoman bagi pelatih.

F. State of the Art

Penelitian tenis meja yang sudah dilakukan peneliti terdahulu, hanya fokus pada penelitian membandingkan pengaruh beberapa model latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja, mengembangkan instrumen latihan tenis meja dan mengembangkan alat-alat latihan tenis meja yang memerlukan biaya yang relatif mahal.

Penelitian ini terpusat pada pengembangan model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja dengan metode latihan *drill* menggunakan alat bantu yang relatif murah dan mudah digunakan yang dirancang dengan model latihan

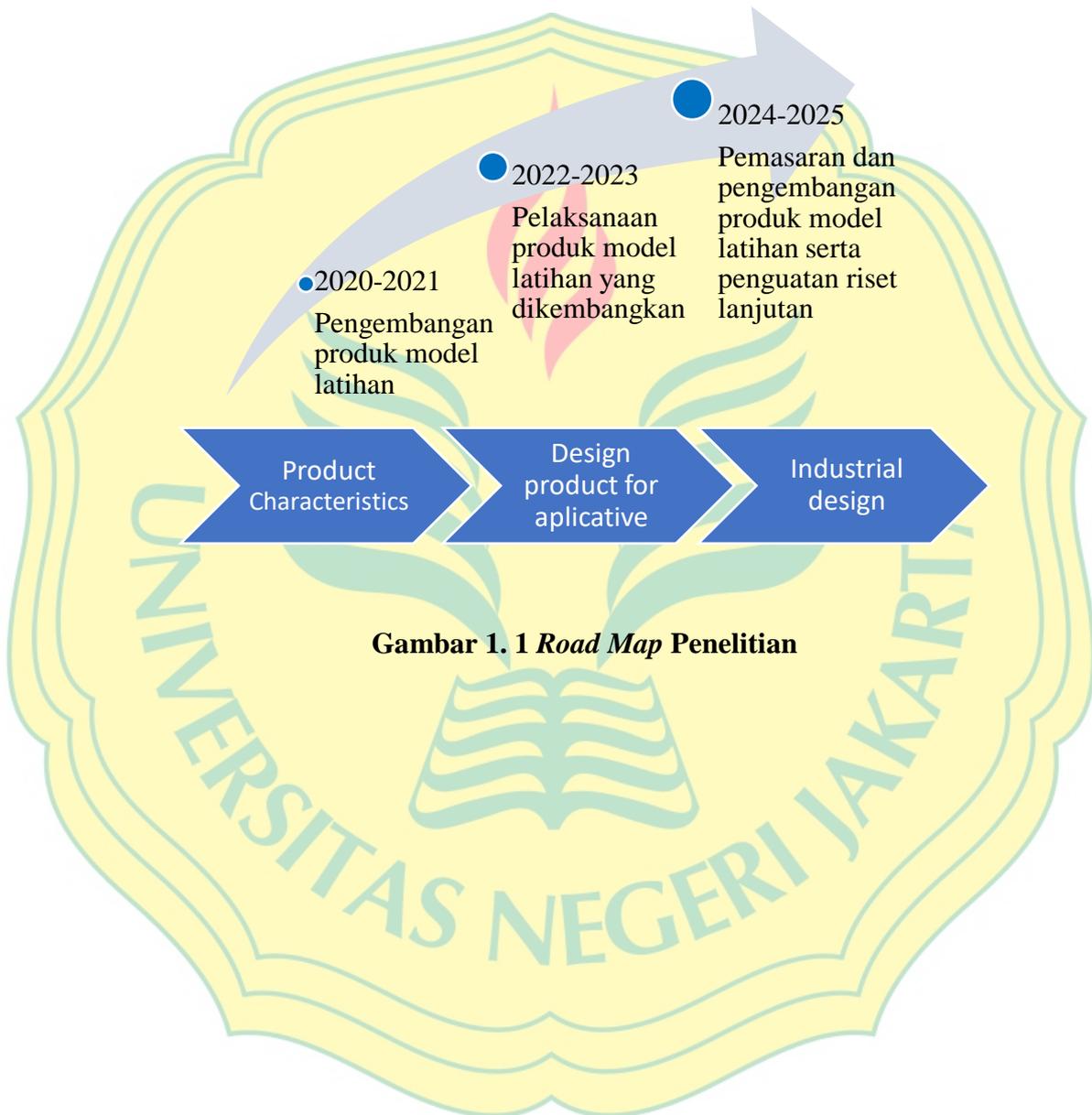
yang bervariasi. Pelatihan didesain berlandaskan pada gerak dasar dominan pada teknik pukulan *forehand drive* dan dirancang untuk atlet pemula berusia 13-15 tahun. Model latihan yang dikembangkan memiliki ciri, latihan diarahkan dengan pengulangan gerak yang menggunakan media latihan khusus untuk melatih teknik *forehand drive* yaitu *spinfocus* dan alat pelontar bola. Hal ini dapat membuat suasana latihan menjadi lebih fokus dan memiliki unsur tantangan.

Tabel 1. 2 State of the Art

No	Penelitian Terdahulu	Hasil	Gap
1	Model Rantai Markov pada kompetisi Tenis Meja (Pfeiffer et al., 2010)	Pada penelitian ini dikembangkan model permainan tenis meja menggunakan empat model transisi keadaan yang berbeda dengan deskripsi perilaku taktis dalam permainan tenis meja yakni: (1) aksi permainan (2) posisi pukulan, (3) arah kayuhan dan (4) teknik kayuhan <i>backhand</i> .	Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki sedikit perbedaan yakni menggunakan <i>multiball</i> , namun tetap mempertimbangkan perilaku taktis baik posisi pukulan, arah kayuhan dan teknik kayuhan untuk memukul dengan <i>forehand</i>
2	Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Forehand Drive</i> Tenis Meja (Asri et al., 2017)	Pada penelitian ini menjelaskan metode latihan <i>multiball distributed practice</i> memberikan pengaruh yang lebih baik daripada <i>multiball massed practice</i> ; (2) Atlet dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih mudah mempelajari <i>forehand drive</i> tenis meja daripada atlet koordinasi mata tangan rendah; (3) ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan atlet.	Penelitian mengacu pada kajian mengenai pengaruh latihan <i>multiball practice</i> , namun tidak membahas detail mengenai variasi latihan yang digunakan dalam setiap metode latihan.
3	Pengembangan Alat Bantu <i>Return Board</i> untuk <i>Forehand Topspin</i> Tenis Meja (Santosa, n.d.)	Hasil penelitian ini adalah alat bantu <i>return board</i> dapat digunakan untuk meningkatkan pukulan <i>forehand topspin</i> atlet tingkat junior, pemula, dan senior.	Penelitian sebelumnya lebih mengacu pada alat bantu untuk pukulan <i>forehand topspin</i> namun tidak menggunakan alat bantu tersebut dalam variasi model latihan dan tidak menggunakan <i>multiball training</i> .

G. Road Map Penelitian

Road Map penelitian merupakan gambaran arah penelitian bagi peneliti agar penelitian menjadi lebih jelas, terarah dan terukur terhadap target penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti. Peneliti membuat *road map* dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Road Map Penelitian