

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tenis meja atau yang dikenal dengan pingpong memiliki sejarah yang panjang dan berkembang sejak abad ke 19. Permainan ini bermula sebagai versi miniature dari tenis lapangan, dan dimainkan dimeja dengan bola ringan yang dipukul menggunakan bet atau raket kecil. Pada awalnya tenis meja dimainkan oleh kalangan elit inggris sebagai alternatif permainan tenis diluar ruangan. Permainan ini menjadi sangat populer setelah diperkenalkan oleh para pengusaha inggris dan kemudian menyebar ke seluruh dunia.

Berdasarkan pengamatan langsung atlet tenis meja DKI Jakarta ketika atlet menjalani latihan, dari beberapa gerakan tersebut dapat diketahui beberapa kekurangan dalam melakukan *topspin forehand* dan *backhand*, seperti dalam melakukan gerakan *topspin forehand* dan *backhand*, sebagai para atlet terlihat merasa kesulitan ketika melakukan gerakan *topspin forehand* dan *backhand* dengan tujuan untuk mengarahkan bola dan mematikan lawan sehingga tidak bisa mengembalikan bola.

Topspin dalam tenis meja adalah teknik di mana pemain memukul bola dengan memberikan putaran ke atas, sehingga bola berputar maju dengan cepat saat bergerak kearah lawan. Efek *topspin* ini membuat bola meluncur lebih cepat dan melengkung ke bawah setelah melewati net. *forehand* dalam tenis

meja adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan sisi depan bet (raket) untuk memukul bola.

Pukulan ini umumnya dilakukan dengan posisi tubuh menghadap bola, dimana tangan yang memegang bet berada di sebelah kanan bagi pemain tangan kanan, atau di sebelah kiri bagi pemain kidal. *Forehand* sering digunakan untuk serangan karena memungkinkan pemain untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat. *Backhand* dalam tenis meja adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan sisi belakang bet (raket) untuk memukul bola. Pukulan ini dilakukan dengan posisi tangan yang memegang bet berada di depan tubuh, berbeda dengan *forehand*.

Pukulan *backhand* sering digunakan dalam rally untuk menjaga *control* dan juga bisa digunakan untuk menyerang, terutama dalam permainan cepat di dekat meja. Ketepatan dan kecepatan adalah dua konsep yang berbeda, meskipun keduanya sering kali berkaitan dalam konteks kinerja dan efisien. Ketepatan mengacu pada sejauh mana suatu tindakan atau hasil mendekati nilai yang benar atau target yang diinginkan.

Ketepatan berkaitan dengan akurasi dan seberapa benar atau sesuai sesuatu dilakukan. Kecepatan mengacu pada seberapa cepat suatu tindakan atau tugas dapat diselesaikan. Kecepatan lebih fokus pada waktu yang dibutuhkan untuk. Seringkali atlet mengeluh merasa bosan dengan program latihan dan merasa putus asa ketika latihan yang tidak tepat, keluhan ini sangat berpengaruh pada saat menjalankan program latihan terutama pada saat pertandingan, akan

mempengaruhi psikologis dari pola pikir dan *feeling* ketika ingin melakukan *topspin forehand* dan *backhand*.

Dalam olahraga tenis meja memerlukan kondisi fisik yang baik, dampak perubahan kondisi fisik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis meja, salah satu teknik dasar tenis meja adalah teknik *topspin forehand* dan *backhand*. Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada.

Ada beberapa klasifikasi keterampilan menurut biomekanika, yaitu diantaranya sumber buku biomekanika olahraga Bambang Krisduwarso :

1. Mengatasi suatu beban.
2. Memindahkan tubuh melalui satu jarak tertentu
3. Melontarkan objek atau tubuhnya sendiri untuk mencapai jarak horizontal maksimal.
4. Melontarkan objek atau tubuhnya sendiri untuk mencapai jarak vertikal maksimal.
5. Melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimal.
6. Melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimal apabila dengan kecepatan gerak benda menentukan syarat keberhasilannya.
7. Melakukan pola gerak yang telah di isyaratkan atau ditentukan.

Inti dari permainan tenis meja adalah termasuk dalam klasifikasi no 6 tepat dan cepat. Jadi untuk mendapatkan setiap point pemain harus sedapat mungkin melakukan pukulan dengan akurat dan keras. Salah satu cabang bisa tergolong dalam satu klasifikasi keterampilan saja, atau bisa juga dua, tiga, bahkan bisa

tergolong dalam semua jenis klasifikasi keterampilan yang ada. Semakin banyak jenis keterampilan yang ada, semakin sulit cabang olahraga tersebut.

Tes ketepatan teknik *topspin forehand* dan *backhand* adalah program yang bisa dijalani sehari-hari untuk mengukur teknik pukulan *forehand* dan *backhand*, bagi pemula ataupun yang sudah amatir. Tes ketepatan ini dilakukan sebagai teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan 10 orang, tiap orang melakukan percobaan 10 kali.

Tes kecepatan teknik *topspin forehand* dan *backhand* dengan latihan kecepatan adalah program yang bisa dijalani sehari-hari untuk mengukur teknik pukulan *forehand* dan *backhand*, untuk mengetahui seberapa cepat pukulan kita. Tes kecepatan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan 10 orang, tiap orang melakukan percobaan 10 kali.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Pukulan *topspin forehand* masih kurang baik
2. Masih banyak atlet yang kurang baik dalam melakukan *topspin backhand*
3. Teknik *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet masih banyak yang belum tepat.
4. Teknik *topspin forehand* dan *backhand* masih belum cepat.
5. Fokus atlet untuk melakukan teknik *topspin forehand* dan *backhand* kurang baik.

6. Rangkaian melakukan teknik *topspin forehand* dan *backhand* kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

1. Tes ketepatan pukulan *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta.
2. Tes kecepatan pukulan *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta.
3. Tes pukulan ketepatan dan kecepatan pukulan *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana perbedaan ketepatan pukulan *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta ?
2. Bagaimana perbedaan kecepatan pukulan *topspin forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta ?
3. Bagaimana perbedaan yang lebih baik antara ketepatan forehand backhand dan kecepatan forehand backhand pukulan *topspin* pada atlet tenis meja di DKI Jakarta ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat teoritis :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagaimana cara melakukan *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.
 - 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh bagaimana cara melatih *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.
 - 3) Penelitian ini menjadi sumbangan ilmiah bagaimana cara melatih pukulan *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.
2. Manfaat praktis :
- 1) penelitian ini dapat dijadikan contoh cara melatih teknik *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.
 - 2) Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pelatih untuk melatih teknik *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.
 - 3) Penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan bagaimana cara melatih teknik *topspin forehand* dan *backhand* dengan ketepatan dan kecepatan.