

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia dini adalah fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dimulai sejak lahir hingga sekitar usia enam tahun. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan pesat baik secara fisik, kognitif, sosial, emosional, maupun bahasa. Secara fisik, mereka mulai mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti berjalan dan berlari, serta motorik halus seperti menggambar dan menulis. Dari segi kognitif, anak mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi, belajar mengenali bentuk, warna, angka, dan mulai memahami konsep-konsep dasar dalam kehidupan sehari-hari (Joshi & Shukla, 2019).

Perkembangan sosial dan emosional anak usia dini juga sangat signifikan. Mereka mulai belajar mengenali dan mengelola emosi, membentuk hubungan dengan orang-orang di sekitar, serta memahami konsep berbagi dan bekerja sama. Faktor lingkungan, terutama keluarga, memiliki peran besar dalam membentuk perkembangan mereka. Pola asuh yang diberikan oleh orang tua, dukungan emosional, serta interaksi sosial yang sehat akan membantu anak tumbuh dengan baik. Selain keluarga, pendidikan anak usia dini (PAUD) juga memainkan peran penting dalam memberikan stimulasi yang mendukung perkembangan intelektual dan sosial anak (Coste, 2019).

Selain itu, aspek nutrisi dan kesehatan sangat berpengaruh pada perkembangan anak usia dini. Asupan gizi yang baik, imunisasi, serta lingkungan yang sehat dapat membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak secara optimal. Namun, ada beberapa tantangan yang kerap dihadapi, seperti keterbatasan akses ke pendidikan berkualitas, kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya stimulasi dini, serta dampak negatif dari penggunaan teknologi jika tidak diawasi dengan baik. Oleh karena itu, peran keluarga, pendidik, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam mendukung anak usia dini agar mereka dapat berkembang secara optimal dan siap menghadapi tahap pendidikan selanjutnya (Luby et al., 2021).

Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-9 tahun, dimana pada usia tersebut anak sedang mengalami perkembangan (Nofi Marlina Siregar, 2017). Pada usia dini perkembangan sedang berkembang secara pesat salah satunya perkembangan motorik (Siregar et al., 2018). Perkembangan motorik pada anak usia dini masih dalam tahap awal, pada dasarnya anak tidak harus diperintah dan atau dirangsang agar mau bergerak karena secara otomatis anak akan senang untuk melakukan gerakan, sehingga yang harus dilakukan guru, pembina, dan pelatih adalah mengarahkan perkembangan motorik anak agar dapat berkembang secara optimal (Siregar et al., 2021).

Dari beberapa penelitian di atas maka masa anak usia dini, yang berlangsung sejak lahir hingga sekitar enam tahun, merupakan periode penting dalam perkembangan manusia, di mana anak mengalami pertumbuhan pesat dalam aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan bahasa. Mereka mulai mengembangkan keterampilan motorik, menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi, serta memahami konsep dasar kehidupan. Selain itu, perkembangan sosial dan emosional mereka dipengaruhi oleh lingkungan, terutama keluarga dan pendidikan anak usia dini (PAUD), yang berperan dalam membentuk keterampilan interaksi dan dukungan emosional. Faktor nutrisi dan kesehatan juga sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Namun, tantangan seperti keterbatasan akses pendidikan, kurangnya kesadaran orang tua, dan dampak teknologi perlu diatasi agar anak dapat berkembang secara optimal dan siap menghadapi tahap pendidikan berikutnya.

Olahraga memberikan pengaruh bagi orang yang melakukannya diantaranya berinteraksi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, dengan catatan olahraga dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Keterampilan gerak dasar, teknik dasar, taktik bermain, serta pencapaian nilai-nilai dalam olahraga, misalnya sportivitas, kerja sama, saling menghargai dalam tim dan lain-lain merupakan upaya dalam pembinaan mutu Sumber Daya Manusia (SDM).

Pemerintah Indonesia mencanangkan bahwa pada tahun 2045, Indonesia akan berada pada masa keemasan. Di mana pada tahun itu Indonesia akan menjadi negara yang unggul, maju dan dapat bersaing dengan negara lain. Karenanya, upaya

pembinaan masyarakat melalui olahraga harus terus dilakukan untuk pembentukan sikap dan membangkitkan motivasi. kegiatan keolahragaan merupakan aktivitas membina prestasi dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk berprestasi (Ma'mun, 2016; Sirait & Noer, 2021).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga harus dilakukan sedini mungkin, guna membentuk atlet-atlet muda yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia nantinya. Prestasi yang didapat dari program kegiatan yang terencana dengan baik, berjenjang, serta berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, dan salah satu cabang olahraga yang dikembangkan yaitu tenis meja (Sari et al., 2020), bahwa pembinaan prestasi di bidang olahraga sangat penting dilakukan dengan baik pada tingkat dan nasional.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia dengan jumlah pesertanya menempati urutan kedua (Sari et al., 2020), begitu juga di Indonesia, olahraga ini bukan merupakan sesuatu yang asing. Nama lain dari olahraga ini adalah ping-pong (Keliat, 2020; Johor & Rahmadiky, 2020).

Tenis meja juga merupakan olahraga yang menyenangkan, serta dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, dengan peralatan yang dapat dijangkau harganya dan tidak membutuhkan tempat yang luas. Tenis meja dapat dilakukan oleh siapa saja, baik tua maupun muda, laki-laki ataupun perempuan, bahkan penyandang difabel pun dapat melakukannya. Cara memainkannya dengan menggunakan alat pemukul atau bet berlapis karet untuk memukul bola, bola harus melewati jaring yang tergantung di atas meja, yang dihubungkan dengan dua tiang jaring, dan tenis meja ini merupakan olahraga yang memiliki gerakan unik serta dinamis yang melibatkan seluruh anggota badan.

Pada hakikatnya permainan tenis meja adalah permainan sederhana yang dilakukan dengan cara memukul bola setelah memantul ke meja, gerakannya konsisten, mengarahkan dan meletakkan bola di meja lawan yang diharapkan lawan tidak dapat mengembalikan bola. Menggunakan meja datar yang dilengkapi dengan jaring sebagai lapangan, dan bola kecil berwarna oranye atau putih yang terbuat dari seluloid atau plastik dan permainannya menggunakan pemukul yang

dinamakan bet.

Berbeda jika tenis meja dilakukan untuk prestasi, maka dibutuhkan peralatan yang lebih lengkap untuk mencapai performa yang optimal, dan juga diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik serta strategi dalam latihan yang dapat mendukung performa atlet. Pencapaian prestasi seorang atlet, harus didukung oleh kondisi fisik yang baik (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelenturan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, reaksi dan koordinasi).

Meskipun tenis meja digambarkan secara sederhana, namun gerakan dalam tenis meja tidak hanya maju mundur atau ke arah horizontal, pemilihan gaya pukulan yang optimal dan ketepatan saat memukul bola yang datang dan juga kecepatan. Pada saat itulah dibutuhkan teknik yang benar, taktik, dan dapat menganalisis pukulan lawan dengan cepat.

Selain kondisi fisik, beberapa aspek yang juga berperan penting dalam tenis meja yaitu pegangan grip, kuda-kuda, pukulan (stroke), gerakan tangan, dan gerak kaki. Hal yang sama juga dikemukakan Keliat, yang mengidentifikasi teknik dasar dalam tenis meja meliputi teknik memegang bet (grip), teknik bersiap (*stance*), teknik gerak kaki (*footwork*), dan teknik pukulan (stroke). Teknik pukulan adalah salah satu teknik dasar yang bertujuan bukan saja untuk memindahkan bola ke arah lawan, namun juga untuk menghasilkan poin (Keliat, 2020; Johor & Rahmadiky, 2020; Pane et al., 2021; B. Pane et al., 2020). Banyak teknik pukulan dalam olahraga tenis meja antara lain: *push, block, chop, servis, flat, counter hit, topspin, drop shot, smash chop, looped drive, drive, dan flick*. Salah satu pukulan untuk serangan yang sering dilakukan dalam turnamen tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik pukulan dalam permainan tenis meja dibagi menjadi dua yaitu teknik pukulan *forehand drive, backhand drive*. Penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah pukulan *forehand*, perlu dilatih secara sistematis dan berkesinambungan.

Forehand merupakan pukulan yang dilakukan dengan arah ayunan dari luar ke dalam sedangkan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan arah ayunan ke luar. Seorang pemain tenis meja yang berprestasi adalah seorang pemain tenis memiliki keterampilan *forehand drive* yang baik (Pedro et al., 2021). Hal ini karena pukulan *forehand drive* dianggap penting dengan tiga alasan: (a). seseorang pemain

membutuhkan pukulan untuk menyerang posisi *forehand*, (b). pukulan untuk menyerang, (c). pukulan yang paling sering digunakan untuk menghancurkan pemain seseorang. Dan juga pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang paling kuat karena tidak ada gerakan tubuh lainnya yang menghalangi saat melakukan pukulan (Johor & Rahmadiky, 2020).

Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu keterampilan dasar dan penting dalam tenis meja. Gerakan *forehand drive* dilakukan dengan posisi awal lengan dipanjangkan dan beban digeser ke lengan bet (Chen, 2012). *Forehand drive* adalah salah satu teknik yang paling klasik dan efektif dalam tenis meja. Dalam melakukan *forehand drive*, lengan diayunkan ke depan dan sedikit ke atas ke arah yang sama dengan bola. Gerakan ini dilakukan bersamaan dengan perpindahan berat ke kaki lainnya sambil memutar pinggang. *Forehand drive* adalah pukulan menyerang yang agresif; bola dibuat untuk mendarat di dekat *sideline* atau *baseline* lawan. Ada beberapa komponen dalam melakukan *forehand drive* yang harus diperhatikan yaitu digunakan untuk mengembalikan bola lawan dan mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau lawan (B. S. Pane et al., 2021). *Forehand drive* merupakan salah satu pukulan yang digunakan dalam menyerang. Lapangan tenis meja yang relatif kecil, membutuhkan respon pemain yang lebih cepat dibandingkan dengan olahraga yang menggunakan raket lainnya (Iino et al., 2018).

Forehand drive dan *backhand drive* adalah dua teknik serangan dalam permainan tenis meja. Para pemain tenis meja harus meningkatkan tidak hanya *forehand* tetapi juga teknik *backhand drive* dalam permainan (Huang et al., 2012). Untuk melakukan pukulan *forehand drive* dengan sempurna, seseorang harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Pukulan *drive* adalah dasar dari berbagai jenis serangan pukulan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan bertahan yang penting dalam permainan tenis meja (Sari et al., 2020). Pada penelitian kali ini peneliti akan memfokuskan pada pukulan *forehand drive*.

Pada umumnya atlet pemula masih kesulitan dalam penguasaan teknik dasar *forehand drive* seperti keterlambatan memukul bola, ayunan raket yang tidak beriringan dengan datangnya bola, model latihan yang monoton dan kurangnya pengembangan model latihan *forehand drive* lainnya (B. S. Pane et al., 2021). Masih banyak atlet pemula yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik pukulan

forehand drive. Kendala yang sering ditemukan pada atlet pemula adalah keterlambatan dalam memukul saat bola memantul, terlalu cepat saat mengayunkan bet sebelum memukul bola dan masih kurang fokus saat menerima bola. Faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan dalam melakukan pukulan *forehand* adalah: (a) Pandangan atlet tidak fokus pada bola yang akan datang, (b) Tarikan tangan yang lambat ke belakang saat bola mencapai daerah pukulan mengakibatkan atlet terlambat untuk melakukan pukulan, (c) kecepatan putaran pinggang yang tidak seimbang dengan tarikan tangan ke belakang saat bola belum mencapai daerah pukulan, (d) posisi kuda-kuda yang salah, (5). kurangnya konsentrasi (B. Pane et al., 2020).

Pemilihan latihan yang tepat untuk menghasilkan pukulan yang diinginkan dengan memberikan metode latihan tepat pula. Dengan metode latihan yang tepat, maka proses meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan sikap dapat meningkatkan prestasi atlet. Perlu adanya kreativitas dan inovasi serta keterampilan yang baik dalam proses pelatihan *forehand drive* tenis meja bagi atlet pemula agar mereka mendapatkan suasana yang baru dan berbeda. Hal ini akan menarik bagi atlet pemula agar tidak bosan dengan latihan yang dilakukan (B. Pane et al., 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian tentang peningkatan hasil *forehand drive* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Medan tahun ajaran 2018/2019 melalui variasi pembelajaran yang dilakukan oleh Keliat (Keliat, 2020). Pane, dkk. telah mengembangkan konsep latihan *forehand drive* tenis meja menjadi 4 bagian utama yaitu *shadow ball*, *rolling ball*, *multiball MP* dan *multiball DP* (B. S. Pane et al., 2021). Penelitian berikutnya oleh Lubrica yang membandingkan secara biomekanik *forehand drive* tenis meja pemula dengan pemain profesional dengan menggunakan perangkat lunak (Lubrica et al., 2013). Penelitian oleh Sari tentang kontribusi otot lengan terhadap keterampilan *forehand drive* pada atlet tenis meja Semen Padang. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *forehand drive* (Sari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen adalah untuk mengetahui perubahan penempatan kaki pada pukulan *forehand drive* berdasarkan perpektif anatomi

(Chen, 2012). Huang mengalisis pukulan *forehand* dan *backhand drive* dalam menerima servis *topspin* dan *backspin* dengan menggunakan kamera berkecepatan tinggi (Huang et al., 2012). Sedangkan Langitan membandingkan latihan *wall bouncing* dengan latihan berpasangan dalam melakukan pukulan *forehand drive* (Langitan, 2018).

Berdasarkan pada hasil penelitian sebelumnya juga diperoleh tingkat kemampuan *forehand drive* pada atlet tenis meja diperoleh 20% kategori kurang sekali, 20% kategori kurang, dan 46,67% kategori sedang.(Sari & Antoni, 2020). Dalam hasil penelitian lain juga diperoleh 35% kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja pemula pada kategori rendah (Nugroho & Hafidz, n.d.).

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu, model latihan *forehand drive* dikembangkan menggunakan sebuah alat yang dapat melatih pukulan *forehand drive* secara berulang-ulang. Dalam hal ini peneliti akan mengembangkan lagi model latihan pukulan *forehand drive* dengan gabungan beberapa metode diantaranya *shadow*, *dynamic ball*, *sensory tools*, dan *game*. Gabungan berbagai metode latihan yang telah disebutkan, telah dikembangkan menjadi beberapa gerakan latihan lagi. Latihan *shadow* merupakan latihan pola gerak *forehand drive* yang dilakukan tanpa alat, *sensory tools* merupakan alat latihan yang akan digunakan dalam latihan ketepatan sasaran *forehand drive*. Latihan *game* merupakan latihan implementasi dari latihan sebelumnya yang dikemas dalam bentuk bermain.

Dynamicball merupakan alat modifikasi peneliti yang berguna untuk melatih teknik gerak pukulan *forehand drive* pada tenis meja. Alat ini dirancang menggunakan bahan bola tenis meja, penopang sebagai tongkat kaki dari bola tenis meja. Bola dirancang dengan diberi sumbu pada kedua sisi secara simetris dan nantinya akan dihubungkan oleh kawat ke tongkat fleksibel. Penggunaan alat ini adalah dengan memukul bola yang berada di atas tongkat fleksibel dengan kaki tongkat yang kuat, sehingga ketika bola dipukul tidak jatuh. Pada saat bola dipukul, bola akan berputar pada sumbunya dan diikuti gaya lentur dari tongkat penyanggah jika tekanan pukulan melebihi kemampuan putar bola. Penggunaan alat ini sangat ekonomis dan mudah dibuat dengan tingkat efisiensi yang baik guna melatih pukulan *forehand drive* dengan metode *drilling*.

B. Pembatasan Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang, penulis menitikberatkan penelitian pada pengembangan model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja anak usia 6 – 9 tahun di kota Makassar.

C. Rumusan Masalah

Ada beberapa rumusan masalah berdasarkan pada fokus penelitian, yaitu :

1. Bagaimana model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja anak usia 6-9 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja yang dikembangkan layak untuk dijadikan sebagai model latihan anak usia 6-9 tahun?
3. Apakah model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan *forehand drive* anak usia 6-9 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi masalah kelemahan pukulan *forehand drive* tenis meja pada anak usia 6-9 tahun di kota Makassar melalui pengembangan model latihan. Secara spesifik tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengembangkan model latihan pukulan *forehand drive* tenis meja pada anak usia 6-9 tahun
2. Mengetahui kelayakan model latihan keterampilan *forehand drive* tenis meja untuk anak usia 6-9 tahun.
3. Menguji efektivitas model latihan *forehand drive* tenis meja pada anak usia 6-9 tahun.

E. State of The Art

Pengembangan model latihan pukulan *forehand drive* tenis meja yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah model latihan pukulan *forehand drive* tenis meja dengan menggunakan alat modifikasi *dynamicball*. Model latihan ini

dirancang agar pukulan *forehand drive* yang dilakukan dapat dilakukan dengan gerakan yang lebih baik lagi.

Beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian tentang peningkatan hasil *forehand drive* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Medan tahun ajaran 2018/2019 melalui variasi pembelajaran yang dilakukan oleh Keliat (Keliat, 2020). Pane, dkk. telah mengembangkan konsep latihan *forehand drive* tenis meja menjadi 4 bagian utama yaitu *shadow ball*, *rolling ball*, *multiball MP* dan *multiball DP* (Pane et al., 2021). Penelitian berikutnya oleh Lubrica yang membandingkan secara biomekanik *forehand drive* tenis meja pemula dengan pemain profesional dengan menggunakan perangkat lunak (Lubrica et al., 2013). Penelitian oleh Sari tentang kontribusi otot lengan terhadap keterampilan *forehand drive* pada atlet tenis meja Semen Padang. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *forehand drive* (Sari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen adalah untuk mengetahui perubahan penempatan kaki pada pukulan *forehand drive* berdasarkan perpektif anatomi (Chen, 2012). Huang mengalisis pukulan *forehand* dan *backhand drive* dalam menerima servis *topspin* dan *backspin* dengan menggunakan kamera berkecepatan tinggi (Huang et al., 2012). Sedangkan Langitan membandingkan latihan *wall bouncing* dengan latihan berpasangan dalam melakukan pukulan *forehand drive* (Langitan, 2018).

Peneliti kemudian menggunakan aplikasi Harzing's Publish of Perish dan VOSviewer untuk membantu menemukan novelti dalam penelitian ini. Sebagai database yang paling umum digunakan, peneliti telah menggunakan Scopus, Pubmed, Crossref dan Google Scholar untuk mendapatkan informasi bibliometric. Hasil dari metode bibliometrik atau analisis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 1.2 Menunjukkan representasi visual kata kunci “keterampilan forehand tenis meja” Warna Yang digunakan untuk menunjukkan kepadatan kata kunci yang diteliti bergantung pada kepadatan item di masing-masing node. Dengan kata lain warna node bergantung pada berapa banyak objek yang ada disekitarnya. Kata kunci muncul lebih sering diarea kuning daripada area hijau. Dalam penelitian sebelumnya, terdapat celah (GAP), yaitu tidak ada pengembangan model Latihan keterampilan *forehand drive* dalam penelitian. Terutama berlaku untuk anak usia 6-9 tahun. Latihan keterampilan *forehand drive* anak usia 6-9 tahun dapat digunakan sebagai model Latihan *forehand drive* tenis meja anak usia 6-9 tahun.

F. Road Map Penelitian

