

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta keterampilan tertentu. Menurut para ahli, Olahraga juga berperan dalam membentuk karakter, disiplin, kerja sama tim, dan semangat kompetisi yang sehat. Dalam dunia pendidikan dan pengembangan individu, olahraga memiliki peranan penting sebagai sarana pembentukan prestasi, termasuk dalam cabang olahraga tenis meja.

Tenis meja adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dengan permainan cepat dan teknik kompleksnya. Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang di pukul oleh seorang pemain. Tenis meja terdiri dari dua partai yaitu *single* dan ganda dan tenis meja menggunakan dua alat yaitu bola dan *bet*. Jenis-jenis teknik pukulan pada cabang olahraga tenis meja terdiri dari *push, chop, block, service, spin, lob, smash dan drive*. semua komponen pukulan tersebut atlet tenis meja harus bisa melakukan teknik gerakan pukulan, karena itu merupakan syarat agar atlet tenis meja dapat berprestasi.

Prestasi maksimal memerlukan proses panjang, latihan sejak dini atau usia muda adalah suatu proses mencapai prestasi maksimal. Pada usia muda dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, dan sekaligus

merupakan ajang pencarian bibit yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam cabang olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada satu cabang olahraga.

Guna menampilkan suatu permainan tenis meja yang baik dengan penguasaan teknik dasar. Teknik pukulan permainan tenis meja lebih dominan digunakan karena pada dasarnya olahraga tenis meja merupakan salah satu jenis olahraga memukul. Maka dari itu teknik pukulan adalah salah satu teknik dasar yang harus diberikan atau diajarkan terlebih dahulu terhadap atlet pemula dalam permainan tenis meja. Masalah yang sering dihadapi dikarenakan tidak semua orang dapat menguasai teknik bermain tenis meja dengan sama baiknya. Ini terkait pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari latihan.

Proses latihan dalam mempelajari teknik keterampilan gerak pada permainan tenis meja tentunya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola yang dipelajari secara berulang-ulang. Kemampuan pukulan *forehand* merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh seorang atlet, karena kemampuan ini merupakan fundamental dari teknik permainan. dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan penelitian pada teknik *forehand drive*.

Menurut *Gibbons's Research* (2018), keterampilan teknis yang sangat baik, terutama di *forehand drive*, adalah kunci keberhasilan pemain. Kemampuan pukulan *forehand drive* merupakan teknik dasar dalam bermain tenis meja sehingga usia ideal untuk mempelajari gerakan tersebut adalah di usia 10-13 tahun

Gallahue, Ozmun, Goodway (2012) Anak-anak usia 10–13 tahun berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret menurut Piaget, di mana mereka mulai mampu berpikir logis terhadap situasi nyata, memahami hubungan sebab-akibat, serta mulai dapat merancang strategi sederhana untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam konteks olahraga tenis meja, tahapan ini menjadi momentum penting untuk menanamkan nilai-nilai karakter positif melalui aktivitas pembelajaran teknik dan taktik permainan. Pada usia ini, anak mulai mampu memahami pentingnya kerja keras, ketekunan dalam latihan, serta mampu merefleksikan kesalahan dan pencapaian yang terjadi selama pertandingan. Kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri di lapangan, seperti memilih jenis pukulan, posisi bertahan, atau strategi menyerang, tidak hanya menunjukkan perkembangan kognitif, tetapi juga memperkuat karakter seperti tanggung jawab, keberanian, dan sportivitas.

Dengan pembinaan yang tepat, tenis meja tidak hanya menjadi media pengembangan keterampilan fisik dan teknik, tetapi juga berperan sebagai sarana pembentukan karakter anak secara holistik, melalui integrasi aspek kognitif, afektif, dan sosial dalam setiap proses pelatihannya dengan memahami dan mengatasi masalah ini, maka dari itu kemampuan pukulan adalah salah satu teknik dasar yang harus diberikan atau diajarkan terlebih dahulu terhadap atlet dalam permainan tenis meja, karena kesempurnaan teknik dasar sangat penting, Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan ini adalah pukulan *forehand drive*. Pukulan ini sering digunakan untuk menyerang lawan dan

mengontrol tempo permainan ketepatan pukulan *drive* sangat mempengaruhi hasil pertandingan. Ketidakakuratan dalam pukulan dapat mengakibatkan kehilangan poin dan mengubah momentum permainan. Teknik yang benar dapat membantu tercapainya hasil ketepatan bola yang baik. Jika suatu gerakan pukulan tidak dikuasai dengan benar, biasanya ketepatan pukulan tidak sesuai dengan arah yang dituju. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk ketepatan pukulan pada *drive forehand*. Salah satu metode yang efisien untuk mengarahkan bola pada tempat yang dituju yaitu latihan *multiball* dan berpasangan (Waluya *et al.*, 2019)

Latihan *multiball* merupakan latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Pemain akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang pemain butuhkan, yang membantu mengambil bola yang berjatuhan jika tidak menggunakan penahan laju bola. Latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan dengan dua pemain yang memainkan bola atau metode pelatihan pasangan secara langsung, dan merupakan bentuk pelatihan yang hampir mirip dengan permainan aktual di mana lawan harus bermain sebagai kontrol.

Berdasarkan hasil *observasi* di klub tenis meja FTTC Jakarta banyak pemain yang memiliki ketepatan pukulan *drive* yang kurang matang, pemain terutama usia 10-13 tahun, mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *drive* dengan akurat. Dari hasil pengamatan selama latihan, Pemain mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola dengan tepat, terlihat dari banyaknya bola yang keluar dari area target pelatih di klub FTTC juga mengonfirmasi bahwa atlet

masih membutuhkan pembinaan teknik yang lebih intensif agar dapat menguasai pukulan *drive* dengan akurat dan konsisten.

Kondisi ini menjadi salah satu alasan pentingnya penerapan metode latihan yang lebih efektif seperti latihan *multiball* dan latihan berpasangan untuk meningkatkan ketepatan pukulan forehand *drive*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pemain, pelatih, dan penggiat tenis meja dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berorientasi pada peningkatan ketepatan pukulan *drive*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pelatihan dalam tenis meja, serta meningkatkan performa atlet di tingkat lokal dan nasional berdasarkan uraian diatas, untuk itu penelitian ingin mengetahui Efektivitas Metode Latihan *Multiball* dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand drive* Pada Atlet Klub Tenis Meja FTTC Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui secara pasti efektivitas latihan dengan menggunakan *multiball* dan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.
2. Belum diketahui mana yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* antara latihan *multiball* atau dengan berpasangan.
3. Pentingnya menambah variasi atau metode latihan yang efektif dan efisien dalam pelatihan atlet tenis meja

### C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka dibatasi dan difokuskan untuk menguji pada: Efektivitas Latihan *Multiball* dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pada Atlet Klub Tenis Meja FTTC Jakarta.

### D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *multiball* dapat meningkatkan hasil ketepatan pukulan *forehand drive* atlet tenis meja FTTC Jakarta?
2. Apakah latihan berpasangan dapat meningkatkan efektivitas hasil ketepatan pukulan *forehand drive* atlet tenis meja FTTC Jakarta?
3. Mana yang lebih efektif antara latihan dengan *multiball* atau dengan berpasangan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* atlet tenis meja FTTC Jakarta?

### E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat dijadikan salah satu referensi, khususnya bagi pelatih tenis meja untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam melatih agar dapat berkembang
  - b. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang efektivitas latihan *multiball* dan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja
  - c. Untuk menambah metode latihan yang efektif untuk meningkatkan

ketepatan pukulan *forehand drive* pada atlet klub tenis meja FTTC jakarta

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih agar dapat memberi masukan kepada pelatih untuk merancang program latihan melatih ketepatan pukulan *forehand drive*.
- b. Bagi atlet peningkatan dalam ketepatan pukulan *forehand drive* yang dipengaruhi oleh latihan *multiball* dan berpasangan.
- c. Bagi peneliti mengkaji, meneliti dan mengembangkan teori - teori yang hasilnya dapat berguna untuk para pelatih, atlet, serta pihak yang terkait dalam pada cabang olahraga tenis meja.

