

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam permainan tenis meja yang lebih banyak menggunakan keterampilan tangan, memerlukan komponen kondisi fisik yang baik dalam hal teknik pukulan. Untuk menghasilkan pukulan yang baik, pemain perlu memiliki teknik pukulan yang benar. Selain itu, mereka juga perlu memaksimalkan kelenturan pergelangan tangan.

Fleksibilitas pergelangan tangan dalam olahraga tenis meja merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan bahkan sangat menentukan menang atau tidaknya pemain dalam mengikuti suatu pertandingan. Di samping itu, harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *Forehand*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kelenturan pergelangan tangan berpengaruh terhadap pukulan dalam tenis meja (Jeki Haryanto, 2020:55). Pemain yang memiliki fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan mampu mengontrol bola dengan baik, dapat mengembalikan bola dalam posisi-posisi sulit baik *Backhand* maupun *Forehand*. Misalnya, bola yang mengarah di badan atau depan net, dan dengan memanfaatkan fleksibilitas pergelangan tangan dapat menambah putaran bola saat *service* maupun pukulan *topSpin*.

Permainan tenis meja, salah satu olahraga populer, membutuhkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi untuk berhasil. Teknik pukulan *Forehand* menjadi salah satu keterampilan penting dalam permainan ini, terutama untuk

menjaga tempo permainan dan memenangkan poin. Kemampuan seorang pemain untuk melakukan pukulan *Forehand* secara efektif dipengaruhi oleh kelentukan pergelangan tangan mereka serta kekuatan otot mereka.

Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan persendian pergelangan tangan untuk bergerak secara optimal dalam berbagai arah. Hal ini sangat mempengaruhi gerakan memukul bola, terutama dalam memberikan kontrol, kecepatan, dan akurasi pada pukulan *Forehand*. Jika pemain tidak dapat melakukan variasi pukulan yang baik, ini dapat berdampak pada hasil akhir permainan.

Siswa di kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh sering memasukkan keterampilan bermain tenis meja dalam pembelajaran olahraga mereka. Namun, variasi keterampilan individu seringkali dipengaruhi oleh elemen fisik, seperti kelenturan pergelangan tangan. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan antara kelenturan pergelangan tangan dan kemampuan pukulan *Forehand* dapat memberikan wawasan tentang bagaimana pembelajaran olahraga dapat ditingkatkan dan bagaimana kemampuan siswa dapat dikembangkan.

Pukulan *Forehand* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam olahraga tenis meja, digunakan untuk memberikan kecepatan dan *Spin* pada bola menuju area target. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawan et al. (2020), yang menyatakan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi signifikan terhadap akurasi pukulan *Forehand*. Di samping itu, Abdillah (2019) menekankan pentingnya fleksibilitas pergelangan tangan untuk meningkatkan keterampilan

dalam melakukan pukulan *Forehand*, yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Lebih lanjut, Marsah dan Saripin menemukan bahwa kelincahan pergelangan tangan juga berperan dalam menentukan kemampuan pukulan *Forehand*. Kesemua temuan ini menunjukkan bahwa untuk mencapai keunggulan dalam pukulan *Forehand*, para pemain perlu menerapkan latihan yang fokus pada peningkatan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan tangan mereka.

Pentingnya pukulan *Forehand* dalam permainan tenis meja tidak terlepas dari perannya dalam penentuan pola serangan. Safrian (2022) dan peneliti lain menyoroti bahwa penguasaan teknik *Forehand* sangat krusial dalam meningkatkan akurasi *servis*. Selain itu, dalam penelitian Safrian (2023), latihan rutin dan teknik *Forehand* yang tepat terbukti berpengaruh positif terhadap prestasi siswa SMA dalam olahraga tenis meja. Pemahaman ini didukung oleh hasil Abdillah (2019), yang memperlihatkan bahwa siswa yang memiliki fleksibilitas lebih baik pada pergelangan tangan cenderung memiliki keterampilan *Forehand* yang lebih unggul. Mahendra et al. (2012) lebih lanjut menegaskan bahwa koordinasi yang baik antara mata dan tangan meningkatkan konsistensi dan efektivitas pukulan *Forehand*. Berdasarkan semua kajian ini, dapat disimpulkan bahwa pukulan *Forehand* yang efektif memerlukan kombinasi dari fleksibilitas fisik, koordinasi yang tepat, dan latihan yang teratur.

Berdasarkan hasil Observasi pada tanggal 22 Oktober 2024 pada siswa SDN 4 Banda Aceh, dari sepuluh siswa yang ikut bermain tenis meja terdapat 4 orang siswa yang memiliki kemampuan pukulan *Forehand* yang baik dan dapat

memukul bola masuk ke area lawan, sedangkan 6 siswa lainnya masih belum dapat memaksimalkan pukulan *Forehand* dengan efektif sehingga hal inilah yang menunjukkan adanya tingkat kelentukan pergelangan tangan yang rendah, sehingga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan *Forehand* dengan efektif. Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SDN 4 Banda Aceh”**. Pada dasarnya pada usia sekolah dasar khususnya di SD Negeri 4 Banda Aceh para siswa mempelajari banyak macam permainan olahraga seperti halnya permainan sepak bola, badminton, ataupun permainan bola kasti yang sangat dekat dengan siswa sekolah dasar tersebut, akan tetapi yang menjadi fokus penelitian ini yaitu peneliti ingin mengangkat permasalahan yang terdapat dalam permainan tenis meja, hal ini dikarenakan permainan tenis meja ini masih sangat awam bagi siswa sekolah dasar khususnya SD Negeri 4 Banda Aceh ini, berbeda dengan beberapa permainan yang telah disebutkan di atas yang begitu *familiar* sehingga dapat memberikan experience baru bagi siswa SD Negeri 4 Banda Aceh.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu, Masih terdapat banyak siswa di SDN 4 Banda Aceh menunjukkan tingkat kelentukan pergelangan tangan yang rendah, yang bisa memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan

*Forehand* dengan efektif. Mungkin karena kurangnya latihan fisik yang terfokus pada pengembangan kelentukan. Keterampilan Pukulan *Forehand* yang Rendah.

### 1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan yang *signifikan* antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Forehand* pada siswa kelas V SDN 4 Banda Aceh.?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan *Forehand* dalam permainan tenis meja.

### 1.5 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis:** Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani. Khususnya terkait faktor-faktor fisik yang memengaruhi performa olahraga. Penelitian ini akan memperkaya pemahaman kita mengenai pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan pukulan *Forehand* dalam tenis meja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan mengenai peran kelentukan dan komponen fisik lainnya

dalam meningkatkan performa olahraga. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi menambah wawasan dalam desain program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kelentukan pergelangan tangan dalam konteks olahraga raket, khususnya bagi siswa pada jenjang pendidikan sekolah dasar.

- **Manfaat Praktis:** Mencakup berbagai aspek yang dapat langsung diterapkan di lingkungan pendidikan dan pelatihan olahraga. Pertama, hasil penelitian ini bisa membantu guru olahraga di SDN 4 Banda Aceh memahami betapa pentingnya kelentukan pergelangan tangan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *Forehand*. Dengan memahami hal itu, guru dapat mengatur program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kelentukan pergelangan tangan siswa. Sehingga, kualitas pukulan *Forehand* mereka akan semakin meningkat.

### 1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap judul yang penulis uraikan dalam penelitian ini, maka perlu definisi operasional.

- Kelentukan pergelangan tangan pada penelitian ini diukur berdasarkan kemampuan pergelangan tangan siswa dalam melakukan gerakan fleksi dan ekstensi dengan rentang gerak tertentu. Kelentukan diukur menggunakan tes fleksibilitas pergelangan tangan. Hasilnya dinyatakan dalam derajat sudut atau skor yang menunjukkan tingkat kelenturan pergelangan tangan.

- Pukulan *Forehand* dalam Permainan Tenis Meja: Pukulan *Forehand* adalah teknik memukul bola dengan sisi raket yang menghadap depan tubuh. Dalam konteks penelitian ini, kualitas pukulan *Forehand* siswa diukur berdasarkan kriteria tertentu, seperti kekuatan pukulan, ketepatan sasaran, dan konsistensi gerakan, yang dinilai menggunakan rubrik atau skor performa pukulan dari pengamat ahli atau instruktur.
- Hubungan antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan Pukulan *Forehand*: Hubungan ini diukur dengan mengkorelasikan tingkat kelentukan pergelangan tangan siswa dengan skor kualitas pukulan *Forehand*. Analisis ini dilakukan untuk menemukan apakah ada korelasi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan efektivitas pukulan *Forehand* siswa di SDN 4 Banda Aceh.