

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Tenis Meja merupakan cabang olahraga cukup populer baik sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun sebagai olahraga pendidikan, bahkan di negara-negara tertentu tenis meja sudah menjadi cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai mata pencaharian atau olahraga profesional, seperti di beberapa negara Eropa misalnya Swedia dan Inggris.

Bermain tenis meja, yaitu suatu kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Menurut Sutarmin (2017: 14) Dalam permainan tenis meja, teknik- teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima dan melakukan smash.

Disamping dapat dilakukan untuk tujuan rekreasi juga untuk prestasi. Olahraga tenis meja mempunyai ciri khas tersendiri. Hal ini disebabkan karena jenis bola, alat pemukul, cara pemukul, lapangan serta peraturan permainannya. Terutama karena laju bola yang sangat cepat dan alat pemukul yang memakai lapisan karet atau busa berlapis karet yang beraneka jenis, maka olahraga ini kaya akan variasi permainan. Bagi pemain yang mahir olahraga ini dapat menciptakan gerakan-

gerakan yang bernilai seni yang sangat indah. Maka dari itu itu tenis meja merupakan suatu olahraga yang cukup sulit untuk dipelajari. Dalam olahraga tenis meja banyak hal yang harus diperhatikan, antara lain mengamati arah bola yang datang dari lawan, memperhitungkan kecepatan dan harus mengetahui pula arah putaran bola serta memperhitungkan kecepatan putarannya. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, maka permainan tenis meja yang bermutu hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cermat dan cepat.

Belajar memegang bet yang benar harus diterapkan sedini mungkin karena apabila pegangan betnya salah, maka kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan akan sulit untuk diperbaiki. Dengan demikian cara memegang bet dengan benar sangat penting. *Stance* merupakan bagian teknik yang sangat penting untuk dapat bermain tenis meja, teknik *stance* merupakan suatu teknik koordinasi antara gerakan tangan dan gerakan kaki, *stance* pada permainan tenis meja terbagi menjadi : 1) *Square Stance*, 2) *Side Stance*, 3) *Open Stance*. Untuk menjadi pemain tenis meja yang berprestasi, seorang pemain tenis meja harus memiliki suatu pukulan yang baik dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Mengenai jenis-jenis pukulan, Nurlan (2015) menjelaskan, terdapat beberapa teknik pukulan dalam permainan tenis meja antara lain : 1) *Push*, 2) *Drive*, 3) *Block*, 4) *Chop*, 5) *Service*, 6) *Counter Hitting*, 7) *Top Spin*, 8) *Drop Shot*, 9) *Chopped Smash*, 10) *Looped Drive*, 11) *Flick*.

Soetomo (1981) menjelaskan bahwa gerakan kaki yang baik merupakan hal penting untuk dapat melakukan teknik pukulan. Adapun cara perpindahan tempat untuk bergerak ini dapat dilakukan sambil berjalan, berlari, atau melompat. Gerakan kaki yang baik bukan hanya sekedar untuk bergerak dengan lincah dan cepat saja, tetapi juga penempatan titik berat badan, sikap badan dan irama gerakan badan sehingga berakibat dapat dilaksanakannya permainan itu dengan sempurna.

Menurut Adi dan Mu'arifin (2017: 19) sangat penting menguasai berbagai jenis pukulan dalam permainan tenis meja di mana salah satunya pukulan forehand, Pukulan forehand adalah pukulan di mana waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Sebagai contoh, pukulan forehand tenis meja merupakan bentuk pukulan yang mengenai bagian depan bet sebelah kanan badan bagi yang menggenggam bet dengan tangan kanan. Sebaliknya, pukulan forehand akan mengenai bagian depan bet sebelah kiri badan bagi pemain yang kidal. Bola yang datang ke kanan untuk pemain tenis meja kemudian dikembalikan dengan satu pukulan dinamakan pukulan forehand.

Menurut Sulistyono (2015: 66) Selain Pukulan kecepatan reaksi juga sangat penting dikuasai oleh setiap pemain tenis meja dimana kecepatan reaksi ini merupakan salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola. Dengan memadukan

beberapa komponen seperti kecepatan reaksi, kecepatan, kemampuan merubah arah, kekuatan, *power*, dan daya tahan yang tinggi seorang atlet tennis meja akan dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Oleh karena itu untuk agar kemampuan bermain tennis meja menjadi baik harus di dukung oleh kemampuan teknik dasar yang baik pula, hal tersebut saling berhubungan. Teknik pukulan dan kecepatan reaksi merupakan teknik dasar yang paling dominan dan berpengaruh terhadap permainan tennis meja. Apabila teknik pukulan dan kecepatan reaksi dilakukan secara terus-menerus maka proses kerja sistematis ini dapat meningkatkan kemampuan bermain tennis meja. Pemain tennis meja agar memiliki kemampuan ketepatan pukulan dan kecepatan reaksi yang baik diperlukan belajar dan berlatih secara teratur. Sutarmin (2018 : 27)

Observasi yang penulis lakukan pada tanggal 20 Agustus 2022 kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kluet Utara terlihat kemampuan pukulan forehand dan reaksi terhadap datangnya bola masih rendah. Kondisi tersebut terlihat dari gejala-gejala antara lain, hasil pukulan bola tidak terarah sehingga sering out ataupun langsung di smash oleh lawan dan pukulan tidak mengenai bola, hal ini terlihat ketika siswa sedang melakukan servis, melakukan pukulan, atau melakukan smash dan lagi siswa masih sering lambat dalam mengantisipasi pukulan dari lawan sehingga pada saat melakukan forehand posisi badan belum sempurna. Hal ini dikarenakan kondisi fisik

siswa masih belum optimal seperti kekuatan lengan dan bahu serta kecepatan reaksi sehingga menyebabkan kemampuan bermain tenis meja di SMA Negeri 1 Kleut Timur masih sangat rendah.

Permasalahan yang sangat terlihat pada SMA Negeri 1 Kecamatan Kluet Utara ini adalah kurangnya kemampuan dan Penguasaan teknik bermain tenis meja salah satunya kemampuan memegang bet dengan teknik forehand dan kecepatan reaksi ketika bermain tenis meja, ini bisa di lihat dengan tidak adanya prestasi - prestasi siswa di bidang tenis meja, dan juga tidak adanya prestasi lainya baik di bidang akademik maupun non akademik serta pemanfaatan ekskul yang tidak begitu efektif di SMAN 1 Kluet Utara sehingga tidak jarang SMA Negeri 1 Kluet Utara ini juga tidak mengikuti Lomba O2SN dalam cabang tenis meja dan cabang

lomba lainnya. Maka dalam hal ini kemampuan bermain tenis meja dan bagaimana hubungannya dengankemampuan pukulan forehand dan kecepatan reaksi belum diketahui secara nyata, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pukulan forehand dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan bermain Tenis di SMA Negeri 1 Kluet Utara.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka ada beberapa masalah yang ada dalam permainan tenis meja :

- a. Selama ini banyak siswa yang kurang konsisten dalam permainan, hal tersebut dikarenakan beberapa siswa belum menguasai teknik dasar tenis meja secara keseluruhan.
- b. Belum diketahuinya kemampuan pukulan forehand Tenis Meja pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Kluet Utara
Belum diketahuinya kemampuan bermain Tenis Meja Peserta Tenis Meja di SMA Negeri 1 Kluet Utara
- c. Belum diketahui besarnya hubungan antara pukulan forehand dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan bermain Tenis Meja pada Siswa Tenis Meja SMA Negeri 1 Kluet Utara

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Adakah hubungan pukulan forehand terhadap kemampuan bermain tenis meja?
- b. Adakah hubungan kecepatan reaksi terhadap kemampuan bermain tenis meja?
- c. Adakah hubungan pukulan forehand dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan bermain tenis meja?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan yaitu Untuk mengetahui hubungan antara pukulan *forehand* dan *kecepatan rekasi* dengan kemampuan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Kluet Utara

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi mengenai Hubunganantara pukulan *forehand* dan *kecepatan reaksi* terhadap kemampuan bermain Tenis Meja pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Utara dan dapat diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat;

1. Teoritis

- a. Dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi pelajaran dan materi latihan tenis meja.
- b. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.

2. Praktis

- a. Dapat dijadikan masukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, atau peneliti.
- b. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai

bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Mudah-mudahan skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi guru pendidikan jasmani, atlet, atau masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan tenis meja