

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang, baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Permainan tenis meja harus mampu menyebrangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri.

Dalam olahraga tenis meja terdapat banyak jenis-jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, teknik-teknik dasar tersebut diantaranya adalah *service, drive, smash, chop, block, dan loop drive*. Setiap jenis teknik dasar tersebut memiliki fungsi masing-masing yang berbeda satu sama lain, mulai untuk bertahan sampai untuk sebuah serangan.

Namun, jenis pukulan yang paling efektif untuk menyerang dalam permainan tenis meja ialah *forehand drive*. Menurut Tomoliyus (2012, p. 3). *Forehand* dan *backhand drive* adalah salah satu senjata *offensive* yang paling efektif dalam tenis. Lebih lanjut Hodges (2007, p. 33) menyatakan bahwa pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: Seorang pemain memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*.

Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Dalam upaya mencapai hasil yang maksimal setiap siswa diperlukan penerapan menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan teknik yang ada dalam tenis meja. Untuk dapat menjadi pemain olahraga tenis meja yang handal perlu dilakukan pembinaan. Salah satunya dapat dilakukan melalui jalur pembinaan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang diadakan di SMK AS-Shofa. Olahraga ini bukan merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti peserta didik namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Dalam pelaksanaan pembinaan kegiatan. Ekstrakurikuler ini dilakukan di dalam gedung serba guna yang menggunakan dua meja yang berada di SMK AS-Shofa, meja yang digunakan dalam ekstrakurikuler tenis meja ini belum memenuhi standar ITTF (*International Table Tennis Federation*). Hal ini dapat dilihat dari permukaan meja yang tidak rata sehingga pantulan bola tidak bisa stabil. Hasil pengamatan peneliti, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMK AS-Shofa yang berjumlah 20 anak, dirasa masih sangat kurang. Karena dalam rally selama 30 detik, rata-rata skor ketepatan pukulan yang diperoleh hanya 26 bola yang berhasil dipukul ke daerah lawan.

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan pukulan *forehand* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja, menurut Hodges (2007, p. 2) “Metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga *multiball*”. Berbagai metode latihan dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* adalah “metode latihan *multiball*”.

Metode latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang dituju, sehingga gerakan siswa tersebut menjadi otomatisasi. Metode *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpan. Tetapi di ekstrakurikuler tenis meja SMK AS-Shofa belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangatlah bagus

untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan pukulan *forehand* dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan ke arah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* siswa.

Metode *multiball* tersebut diharapkan nantinya para siswa mempunyai kemampuan ketepatan yang jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK AS-Shofa. Atas dasar inilah, penulis ingin mengadakan penelitian tentang: **“Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* Tenis Meja (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK As-Shofa)”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik ekstrakurikuler di SMK AS-Shofa?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menguraikan sebagai berikut :

1. Latihan *Multiball* adalah teknik pelatihan yang dilakukan dengan satu pelatih dan satu pemain, yang menggunakan beberapa bola. Dengan menggunakan satu bola dan melakukan latihan sebagai bagian memperlihatkan kemampuan, pelatih menggunakan bola terpisah untuk setiap pukulan, maka dinamakanlah *multiball*. (<http://tabletennis.about.com/od/trainin1/a/multiball.html> yang diakses pada 8 Agustus 2021 pukul 20.20 WIB)
2. Menurut Suharno (2011, p. 32), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan menempatkan bola ke arah sasaran yang sudah ditentukan. Lebih spesifiknya mengenai ketepatan pukulan *forehand* ke arah *forehand* lawan. Menurut Hodges (2011, p. 1), “Pukulan *forehand* yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan *bet* yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kiri, dan kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri”.
3. Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga yang tercepat dalam memainkan bola. Hal ini dikarenakan daya pantul bola yang relatif tinggi dengan meja maupun dengan *bet* yang dilapisi karet, dimainkan dalam meja yang relatif kecil (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, 2013, p. 2).

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik ekstrakurikuler di SMK AS-Shofa.

1.5 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian adalah untuk menjelaskan tentang manfaat dari penelitian itu sendiri. (Sudaryono, 2018, p. 119). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini antara lain adalah :

1. Kegunaan Teoretis
 - a. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang kemampuan ketepatan pukulan *forehand* melalui latihan *multiball*.
 - b. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi bagi para pemerhati peningkatan prestasi tenis meja maupun seprofesi dalam membahas metode latihan *multiball*.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi atlet sebagai masukan untuk lebih meningkatkan latihan kemampuan ketepatan *forehand*, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi optimal.
 - b. Bagi pelatih sebagai salah satu cara model latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand*.
 - c. Bagi peneliti menambah wawasan dalam ilmu kepelatihan dan mengembangkan metode dalam ilmu kepelatihan tenis meja.