

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang banyak dilakukan oleh kalangan masyarakat, eksistensinya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan untuk memperoleh tubuh yang sehat dan baik, kegiatan itu sendiri lebih sangat menyenangkan dan menghibur bagi yang melakukannya.

Pada era modern seperti sekarang ini, sudah banyak cabang olahraga yang dipertandingkan baik level Daerah, Provinsi, Nasional maupun Internasional. Di Indonesia sendiri terdapat beberapa cabang olahraga yang menjadi favorit masyarakat seperti sepakbola, bulutangkis, bola voli, bola basket dan tenis meja. Salah satunya cabang olahraga tenis meja yang saat ini sudah banyak dikenal dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat luas.

Sepintas tenis meja merupakan olahraga yang sederhana dan mudah dipelajari tetapi apabila kita mempelajari lebih dalam, tenis meja merupakan olahraga dengan gerakan-gerakan yang kompleks. Tenis meja mempunyai ciri khas tersendiri, hal ini disebabkan karena jenis bola, cara memukul, alat pukul, lapangan dan peraturannya. Selain itu bet atau raket yang digunakan kedua sisi-sisinya dilapisi karet dengan pantulan yang bervariasi.

Pemain tenis meja dituntut untuk terampil dan menguasai teknik dasar bermain tenis meja, untuk mengembangkan mutu prestasi tenis meja yang baik. Sebab berhasil atau tidaknya seorang pemain dalam meraih prestasi, salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar dalam permainan tenis meja. Menurut Nurlan Kusmaedi dalam (Firmansyah & Hariyanto, 2019) “ Pada pokoknya teknik dasar permainan tenis meja terdiri dari 4 gerakan yaitu : 1) *grip*, 2) *stance*, 3) *stroke*, 4) *footwork*.” (hlm. 268).

Berdasarkan uraian di atas bahwa teknik dasar keseluruhan dalam tenis meja meliputi : 1) Teknik memegang bet (*grip*), 2) Teknik siap sedia (*stance*), 3) Teknik

pukulan (*stroke*), dan 4) gerakan kaki (*footwork*). Dalam bermain tenis meja selain harus menguasai teknik dasar juga harus dapat mempelajari teknik dasar pukulan permainan tenis meja, tidak cukup hanya melatih satu teknik pukulan saja, tetapi hendaknya melatih berbagai macam pukulan. Seperti yang dikemukakan oleh Hasan, dkk, dalam (Yulianto, 2015) “ Terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan dalam tenis meja diantaranya : *Forehand, backhand, drive, push, chop, block, service, dan spin*”. (hlm. 49-53).

Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah menguasai teknik pukulan (*stroke*) salah satunya yaitu pukulan *drive*, karena pukulan *drive* sangat penting bagi para atlet tenis meja untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain, terutama untuk pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* sebab kedua pukulan tersebut berkali-kali dipakai oleh para atlet saat mengikuti suatu pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh (Atmaja & Tomoliyus, 2015) “ Dari semua teknik yang ada didalam tenis meja, teknik *drive* yang sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada didalam tenis meja”. (hlm. 57).

Pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* merupakan salah satu teknik yang sangat penting serta salah satu teknik yang sering digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja. Untuk itu dalam melakukannya membutuhkan adanya unsur komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung suatu gerakan antara lain yang terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*mucular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Akan tetapi ada unsur kondisi fisik yang dominan untuk melakukan teknik tersebut, diantaranya kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot lengan.

Kelentukan pergelangan tangan dapat menimbulkan kemampuan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah didalam melakukan pukulan *forehand drive* dan *backhan drive*. Seperti yang dikutip dari (Mahendra et al., 2012) menurut Fox dan Mathews “ Kelentukan (*Flexibility*) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran tangan

yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, *ligament-ligament* disekitar persendian". (hlm. 12). Selain itu *power* otot lengan akan memberikan tolakan teknik yang dapat digunakan untuk memaksimalkan gerakan pukulan. Kedua komponen yang dominan tersebut akan saling berhubungan dalam pencapaian teknik pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*, karena dalam bermain suatu pemain membutuhkan adanya penyerangan dan pertahanan yang baik. Karena jika seorang pemain memiliki kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot lengan yang baik dan terlatih, maka mereka tidak akan kesulitan untuk melakukan gerakan tersebut. Dengan ruang gerak persendian yang luas, maka akan menghasilkan tenaga yang kuat dan optimal yang akan membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, gerak refleks, dan gerakan yang membutuhkan keseimbangan, sehingga *power* akan membantu pukulan yang lebih maksimal dan efektif dalam melakukan pukulan *drive*.

Dalam permainan tenis meja selain menguasai teknik dasar tenis meja, ketepatan sasaran merupakan salah satu faktor yang paling terpenting dalam bermain. Ketepatan sasaran yang dimaksud disini adalah ketepatan penepatan bola pukulan *forehand* dan *backhand* pada sasaran yang telah ditetapkan. Karena dalam permainan tenis meja agar mendapatkan skor, maka seorang pemain berusaha menempatkan bola secara tepat dengan laju bola cepat yang jauh dari jangkauan lawan, sehingga lawan kesulitan untuk mengembalikan bolanya.

Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) yang berada di Kota Tasikmalaya, merupakan wadah perkumpulan para atlet tenis meja Kota Tasikmalaya. Atlet – atlet yang ada di PTMSI Kota Tasikmalaya merupakan atlet binaan dari masing-masing *club* tenis meja yang berada di Kota Tasikmalaya. Tidak sedikit juga dari beberapa atlet tenis meja PTMSI Kota Tasikmalaya yang sudah memiliki prestasi baik di kejuaraan Daerah, Provinsi bahkan sampai Nasional.

Berdasarkan hasil pengamatan yang terjadi di lapangan baik pada saat latihan maupun pertandingan, setiap atlet tenis meja PTMSI Kota Tasikmalaya sudah menguasai teknik dasar pukulan permainan tenis meja bahkan dapat dikatakan mahir dalam melakukan pukulan-pukulan tersebut. Diantaranya pukulan *push*, *service*, *smash*, *spin* dan *drive*. Dari segi kondisi fisiknya atlet tenis meja

PTMSI Kota Tasikmalaya juga sudah bisa dikatakan mumpuni walaupun perlu adanya peningkatan dari kondisi fisik tertentu, karena jika dilihat pada saat melakukan latihan maupun uji tanding, pukulan yang dominan dilakukan oleh atlet PTMSI Kota Tasikmalaya adalah pukulan *drive*. Karena pada saat jalannya bola dalam permainan, ketika posisi *rally* pukulan *drive* lebih efektif dan efisien untuk melakukan pukulan semi serangan daripada pukulan *push*. Sebab pukulan *drive* memiliki putaran (*spin*) yang dihasilkan dari luwesnya sendi pergelangan tangan pada saat memukul bola dan perkenaan bola dengan bet, hal itu berguna untuk mematikan lawan, ditunjang dengan power lengan yang kuat dan maksimal.

Peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja. Hubungan maupun kontribusi kondisi fisik terhadap penguasaan suatu keterampilan masih harus dibuktikan dengan mengadakan suatu penelitian. Dengan melihat beberapa teknik pukulan yang sudah dikuasai oleh Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya dan tema penelitian yang diambil, maka peneliti merasa atlet PTMSI Kota Tasikmalaya sangat tepat untuk dijadikan objek dalam penelitian tersebut. Dalam hal ini, ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja dan bagaimana hubungannya dengan *power* otot lengan dan kemampuan kelentukan pergelangan tangan belum diketahui secara nyata, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “ Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan *Power* Otot Lengan Dengan Ketepatan Pukulan *Drive* dalam Permainan Tenis Meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka ada beberapa masalah yang ada mengenai ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja :

1. Seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022?
2. Seberapa besar hubungan *power* otot lengan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022?

3. Seberapa besar hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya 2022?

1.3 Definisi Operasional

Menurut (Oscar & Sumirah, 2019) Definisi operasional adalah konsep-konsep yang berupa kerangka yang menjadi kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang diamati, dan dapat di uji kebenarannya. (hlm. 3). Secara umum definisi operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusnya didasari dengan penjelasan atau pengertian sebelum melakukan analisis agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Olahraga Tenis Meja

Menurut (Hodges, 2007), “Tenis meja adalah sebuah permainan putaran. Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan lapangan menjadi sama luasnya”. (hlm. 180). Permainan tenis meja ini dilakukan dengan menyebrangkan bola melalui diatas net lapangan permainan lawan. Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainnya menggunakan pemukul atau yang diisebut dengan bet.

2. Pukulan *Drive*

Menurut (Fik, 2012; Mahendra et al., 2012) “ *Drive* adalah teknik pukulan (stroke) dimulai dari sikap bet tertutup dan gerakan bet dari bawah serong ke atas diakhiri di depan dahi. *Drive* digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan”. (hlm. 2).

3. Kelentukan Pergelangan Tangan

Menurut Syafruddin dalam (Kusnedi, 2019) mengungkapkan bahwa “ Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan tangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan *amplitude* gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian”. (hlm 3).

4. Power Otot Lengan

Menurut (Susanti et al., 2020) “Kekuatan merupakan faktor yang dominan pada permainan tenis meja pada saat bertanding, *power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan sehingga terbentuklah *power* atau yang lebih dikenal dengan daya ledak”. *Power* pada lengan merupakan tingkat kemampuan atau keterampilan atlet yang sangat berpengaruh pada gerakan seperti servis, pukulan dan pertahanan. Teknik tersebut dapat digunakan apabila *power* yang digunakan telah berada pada kekuatan maksimum dan cepat seperti yang dikemukakan oleh Sajoto dalam (Susanti et al., 2020) “Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. (hlm. 8).

5. Ketepatan Pukulan *Drive*

(Atmaja & Tomoliyus, 2015) mengungkapkan bahwa ketepatan pukulan *drive* dalam tenis meja sangat penting karena dalam suatu pertandingan, ketepatan pukulan sering dilakukan untuk membunuh lawan (*winning point*). Sedikit pemain tenis meja yang dapat melakukan akurasi pukulan atau penempatan bola dalam permainan (*rally*). (hlm. 4).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022?
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot lengan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022?
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada Atlet PTMSI Kota Tasikmalaya tahun 2022?

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.
 - b. Dapat dijadikan bahan kajian untuk peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih mendalam.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Memberikan informasi mengenai hubungan kelentukan pergelangan tangan dan power otot lengan terhadap ketepatan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja.
 - b. Sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja.

