

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja mula-mulanya sebagai olahraga pengisi waktu luang dan sebagai tempat rekreasi masyarakat. Tenis meja kini semakin berkembang tidak hanya di masyarakat saja tetapi di satuan pendidikan mulai dari tingkat SD hingga Perguruan Tinggi, tenis meja di mainkan dengan cara memantulkan bola di meja dengan menggunakan alat yang bernama bet dengan di lapisi oleh karet di kedua sisi yang berbeda warna. Permainan tenis meja bisa dimainkan secara perorangan maupun berpasangan.

Permainan tenis meja harus mampu menyeberangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah meja lawan. Setelah bola memantul di daerah meja sendiri, seorang pemain atau atlet dalam permainan tenis meja harus mampu menyeberangkan bola melewati net sehingga bola dapat dikembalikan ke daerah lawan.

Asri et al (Dalam Indrawan et al., 2020, p. 246) mengatakan bahwa:

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja, tanpa mengesampingkan teknik-teknik lainnya. Teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja seperti teknik pukulan *push, drive, block, chop, spin, service, lob* dan *smash*. Setiap teknik pukulan ini mempunyai fungsi dan tujuannya masing-masing sesuai dengan penggunaan teknik tersebut dalam permainan tenis meja.

Setiap jenis teknik dasar tersebut memiliki fungsi masing-masing yang berbeda satu sama lain, mulai untuk bertahan sampai untuk sebuah serangan. Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *smash forehand*. Teknik ini perlu dikuasai oleh pemain, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja.

Kemampuan ketepatan *smash forehand*. berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan *smash*

*forehand*. yang baik, pemain harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Utama (2004, P. 3) mengatakan bahwa “dalam pertandingan tenis meja, kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand*, mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. *Smash forehand* merupakan pukulan utama dalam permainan tenis meja”.

Menurut Rauf & Purwanto (dalam Sariul et al., 2022, p. 197) mengatakan bahwa “kemampuan *smash* yang dilakukan dengan sangat keras dapat menghasilkan poin jika dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola hasil pukulan”.

Upaya untuk mencapai hasil pukulan yang maksimal mahasiswa diperlukan penerapan dalam menguasai teknik *smash forehand* guna untuk meningkatkan kemampuan permainan tenis meja. Untuk mencapai hasil yang maksimal tentu perlu adanya program latihan yang terarah salah satunya dengan latihan *multiball*. Hodges (dalam Nurdin & Aminullah (2020, p. 361) mengatakan bahwa metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih atau berlatih sendiri dengan menggunakan mesin/robot”. Satu dari sebagian banyak metode latihan dalam tenis meja yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *smash forehand* adalah latihan *multiball*.

*Multiball* merupakan metode latihan di mana satu pemain berlatih sedangkan 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. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pengumpan. Tingginya frekuensi dengan teknik *multiball* diharapkan dapat membuat mahasiswa terbiasa melakukan pukulan. Selama ini latihan dengan menggunakan metode *multiball* menjadi salah satu latihan yang digunakan oleh pelatih. Salah satu tujuan latihan *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand*.

Metode latihan yang dilakukan pada kegiatan UKM Tenis Meja di Universitas Siliwangi penulis melihat bahwa program latihan yang diberikan kurang efektif untuk pukulan *smash forehand* karena program latihan yang diberikan hanya pukulan *rally* saja di setiap pertemuannya, sehingga pukulan yang dihasilkan menjadi tidak konsisten dan kurang akurat. Berbeda dengan program latihan *multiball*, karena program latihan ini menekankan pada frekuensi pukulan, sehingga memungkinkan pemain untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang dituju, sehingga gerakan mahasiswa tersebut menjadi otomatisasi. Metode *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpan. Apabila belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand*, dengan latihan *multiball* mahasiswa dapat melakukan smash secara tepat dan akurat.

Tenis meja tidak hanya ramai dimainkan di lingkungan masyarakat saja tetapi kini tenis meja juga ramai dimainkan di lingkungan kampus, sehingga mahasiswa dapat melakukan permainan tenis meja melalui Unit Kegiatan Mahasiswa. Olahraga ini bukan merupakan olahraga yang favorit di ikuti oleh mahasiswa namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti permainan tenis meja melalui Unit Kegiatan Mahasiswa. Unit Kegiatan Mahasiswa tenis meja Universitas Siliwangi merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan keterampilan mahasiswa di bidang permainan tenis meja.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada kegiatan game internal yang dilakukan pada saat UKM Tenis Meja di Universitas Siliwangi, yang dilakukan pada bulan Juni masih terdapat hasil pukulan yang kurang tepat dari mahasiswa yang sudah mahir maupun mahasiswa pemula sehingga, hasil *smash forehand* yang dihasilkan menjadi *out* dan menyangkut di net. Faktor yang mempengaruhi kurang tepatnya dalam melakukan *smash forehand* adalah latihan yang kurang terprogram dan program latihan yang digunakan hanya melakukan pukulan *rally* di setiap latihannya sehingga pukulannya menjadi tidak konsisten khususnya bagi mahasiswa yang baru belajar bermain tenis meja. Berdasarkan teori di atas metode

latihan *multiball* dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan *smash forehand* karena dengan tingginya frekuensi latihan *multiball* gerakan akan menjadi otomatisasi sehingga dapat menghilangkan resiko kesalahan dalam melakukan pukulan *smash forehand*. Berdasarkan latar belakang masalah di atas dengan dilakukannya latihan *multiball*, penulis berharap adanya perubahan ketepatan yang jauh lebih baik bagi mahasiswa yang masih kurang tepat dalam melakukan pukulan *smash forehand*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh secara berarti menggunakan metode latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *smash forehand* pada peserta UKM tenis meja Universitas Siliwangi?”.

## 1.3 Definisi Operasional

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

- a. Setyawan et al. (2018, p. 244) Latihan *multiball* merupakan latihan yang membutuhkan dua orang atau lebih untuk membantu melaksanakan latihan tersebut. Dalam proses pelatihan pemain yang melakukan latihan *multiball* setiap set nya dapat melakukan 150 bola untuk melatih ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja.
- b. Budiwanto, (2012, p. 9) “Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan menempatkan bola ke arah sasaran yang sudah ditentukan. Lebih spesifik nya mengenai ketepatan pukulan *smash forehand* ke arah *forehand* lawan”.
- c. Kertamanah (2003, p. 2) “*smash* disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai bola dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita

stamina” *smash* dapat menjadi salah satu utama bagi atlet untuk mendapatkan poin.

- d. Tenis meja adalah salah satu jenis cabang olahraga permainan yang populer di dunia bahkan di Indonesia sendiri olahraga ini sudah tidak asing di masyarakat. Tenis meja dimanfaatkan sebagai olahraga rekreasi, kesehatan, pendidikan dan bahkan prestasi, dimana seseorang dapat meningkatkan kemampuan fisik melalui aktifitas olahraga ini (Nurdianti, S., D. Mudian, 2018, p. 26).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *smash forehand* pada tenis meja pada mahasiswa anggota UKM tenis meja Universitas Siliwangi.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *multiball* terhadap pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja, dan dapat diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan dan wawasan, adapun hasil penelitian ini dapat berguna sebagai:

##### **1.5.1 Manfaat Secara Teoritis**

- a. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja melalui latihan *multiball*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang *valid* bagi pemerhati peningkatan prestasi maupun seprofesi dalam membahas tenis meja melalui metode latihan *multiball*.

##### **1.5.2 Manfaat Secara Praktis**

- a. Bagi atlet sebagai masukan untuk lebih meningkatkan latihan kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand*, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu latihan maupun pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang optimal.
- b. Bagi pelatih sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet terhadap ketepatan pukulan *smash forehand*.

- c. Bagi peneliti menambah wawasan dalam ilmu kepelatihan dan mengembangkan metode dalam ilmu kepelatihan tenis meja.