

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga adalah bentuk dari kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan menggunakan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dalam salah satu cabang olahraga yang digemari. Olahraga juga merupakan suatu bentuk kegiatan gerak tubuh yang dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani seutuhnya. Sekarang ini sudah banyak olahraga yang dilakukan oleh masyarakat, walaupun sudah banyak olahraga gerak dalam tubuh tapi belum tentu sempurna kalau tidak diimbangi gizi yang dikonsumsinya.

Secara umum kegiatan olahraga pada pendidikan merupakan salah satu tujuan untuk menghasilkan perubahan dalam diri individu. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat pada permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi optimal.

Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi merupakan Salah satu Pendidikan Negeri yang berada di Provinsi Jambi khususnya olahraga, selain sebagai jenjang pendidikan, Kepelatihan Olahraga juga banyak menciptakan atlet-atlet berprestasi di bidang olahraga.

Selain belajar sesuai bidang studi yang dipelajari tenis meja bagi mahasiswa Kepelatihan Olahraga juga sebagai olahraga yang banyak di minati, dengan pelatih-pelatih

yang berpengalaman ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk dapat bermain tenis meja dengan benar.

Tenis meja menurut Kusyanto, dan Yusup (2000 : 52) adalah “suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola”. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan, Permainan ini berlaku untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal (*single*), ganda (*double*), dan ganda campuran (*mixed double*). Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah lain yaitu ping pong, merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat kreatif. Dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan yang salah satunya adalah *drive*. *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan dan dapat kita kontrol sesuai dengan keinginan.

Hasil pengamatan peneliti pada mahasiswa Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Jambi. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariasi, atas dasar itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan *forehand drive* yaitu dengan latihan variasi drill.

Variasi *Drill* yaitu latihan secara berulang-ulang. Dalam latihan ini 1 orang dapat mengulang sebanyak bola yang tersedia tanpa harus terganggu oleh yang lain, sehingga dalam melakukan latihan *drill* dapat dilakukan secara kontinu dan fleksibel serta lebih efektif. Dengan *Drill* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan *drive forehand* permainan tenis meja.

Berdasarkan uraian di atas penulis melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada mahasiswa kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi”

1.2. Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariasi,
2. Penelitian dengan menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan *forehand drive* yaitu dengan latihan variasi drill.
3. Pukulan *forehand drive* belum di kuasai oleh mahasiswa

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang lebih luas dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Untuk itu dalam penelitian ini hanya menitik beratkan pada: Pengaruh Latihan Variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada mahasiswa kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat Pengaruh Latihan Variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada mahasiswa kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi?

1.5. Tujuan Penelitian

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada mahasiswa kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penulisan ini, manfaat yang diharapkan adalah :

1. Untuk mengetahui peningkatan variasi *drill* dalam penelitian dan sebagai acuan dalam pengajaran.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam melakukan latihan *drive* tenis meja.
3. Bagi mahasiswa sebagai motivasi agar mahasiswa lebih berprestasi dalam bermain tenis meja.