

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Olahraga merupakan hal yang utama dalam kehidupan manusia, karena dengan olahraga dapat dibayangkan bahwa manfaat berlatih dapat meningkatkan kegairahan dalam kebutuhan kesehatan sehari-hari, gerakan pembangunan juga sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk prestasi serta untuk kesejahteraan. Olahraga adalah siklus yang tepat untuk semua jenis gerakan atau tenaga yang dapat memberdayakan penciptaan dan pengembangan potensi aktual individu atau masyarakat melalui permainan, kontes, dan pencapaian puncak dalam pengembangan kepribadian setiap orang.

Menurut Hasugian dan Ahmad (2012:71), Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara dan menjaga kebugaran tubuh manusia. Dalam perkembangannya, dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Selain itu, olahraga juga berguna untuk hobi sampingan, berkeringat, membentuk tubuh, menambah energi, dan meraih prestasi, bahkan ada yang melakukannya untuk sebuah profesi. Selain dilakukan untuk tujuan yang berbeda, latihan juga memiliki banyak manfaat bagi seseorang yang mewujudkannya. Dalam hal kesehatan, aktivitas rutin dan memulai peregangan dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

Olahraga merupakan bentuk latihan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah permainan tenis meja.

Tenis meja atau juga sering disebut pingpong ini salah satu olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi kita. Olahraga ini memiliki sebuah keunikan dengan keberadaan lapangan yang digunakannya yang berbentuk meja. Olahraga ini juga dimainkan dengan cara yang sangat sederhana dan tidak membutuhkan tenaga yang ekstra.

Olahraga ini sering dimainkan pada setiap sore hari disudut-sudut oedesaan atau bahkan perkantoran, ditandainya dengan keberadaan sebuah lapangan/meja yang memang menjadi media utama dalam permainan tenis meja ini. Dipermulakan pemahaman yang benar dan jelas tentang permainan tenis meja dimulai dari dasar yang benar.

Untuk menunjang prestasi dalam permainan tenis meja harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada di dalamnya antara lain yaitu: teknik memegang bet (*grip*), teknik memukul (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*), Teknik bersiap sedia (*stance*).

Menurut Alex (2017:71) teknik dasar memegang bet (*grip*) dalam permainan tenis meja sangat berguna bagi pemain dalam memegang bet, cara memegang raket merupakan masalah

awal yang harus dihadapi oleh setiap pemain tenis meja. Benar atau tidak benarnya cara memegang raket, sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik seorang pemain.

Menurut Alex (2017:71) teknik memukul (*stroke*) setiap pemain tentu ingin memiliki pukulan yang kuat. Untuk dapat memiliki pukulan yang kuat, tidaklah cukup apabila hanya mengandalkan tenaga. Selain tenaga, ia harus mengetahui saat (*timing*) dan cara menggunakan tenaga yang tepat ketika melancarkan pukulan. Karena alasan inilah, maka teknik menggunakan tenaga ketika memukul bola menduduki urutan yang penting dalam teknik dasar olahraga tenis meja.

Menurut Alex (2017:71) teknik pengaturan kaki (*footwork*) dalam permainan seperti tenis meja, yang menampilkan perubahan-perubahan tipis dalam arah dan tujuan pukulan, maka penguasaan ketepatan dan gerakan-gerakan kaki yang efisien pada tahap awal tanpa diragukan lagi akan menempatkan pemain dalam suatu keuntungan ketika meneruskan latihannya untuk mampu menggunakan ragam gerakan kaki dengan lebih bijak.

Teknik bersiap sedia (*stance*) dalam melakukan sikap sedia sebaiknya berjarak kurang lebih satu meter dari meja. Dengan jarak satu meter tersebut pemain masih dapat bergerak untuk mendekati bola yang dipukul oleh lawan. Kalau berdiri terlalu dekat dengan meja pada waktu menanti *service* dari lawan ataupun pukulan bola dari lawan, pukulan tidak dapat berkembang sempurna.

Manfaat tenis meja antara lain untuk melatih dan meningkatkan kemampuan berpikir dan kerja otak, mencegah penyakit penurunan daya ingat, membakar kalori dan melancarkan peredaran darah. Dalam suatu pembinaan tenis meja banyak faktor yang dibutuhkan dalam proses pembinaan. Proses pembinaan tenis meja yang baik yaitu apabila didukung oleh adanya peralatan dan sarana prasarana yang cukup, metode latihan yang efektif, program latihan yang

efektif, proses pemanduan bakat yang efektif, evaluasi atau penilaian hasil latihan, dana yang cukup, kemampuan pelatih, manajemen serta organisasi yang baik.

Orang yang berolahraga secara teratur lebih terbiasa bergerak dan mengekspresikan dirinya sehingga lebih percaya diri. Bagi sebagian orang, olahraga juga bisa menjadi aktivitas yang dapat mengurangi stres. Olahraga yang selalu ada di sekolah, di lingkungan masyarakat maupun di club-club yang banyak dimainkan oleh pelajar, anak muda, anak kecil, bahkan orang tua salah satunya Tenis Meja.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, atlet putra tenis meja PTMSI Kota Jambi memiliki keterampilan dalam melakukan *service* isi *forehand* pada saat teknik memegang bet (*grip*), teknik memukul (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*), Teknik bersiap sedia (*stance*).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan Analisis Keterampilan *Service* Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi untuk mendeskripsikan Keterampilan dalam melakukan *service* isi *forehand* dan dapat menunjang kemampuan atlet putra tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian yaitu “Analisis Keterampilan *Service* Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi ”

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang diuraikan diatas diidentifikasi masalah yang dapat diteliti adalah apakah keterampilan servis isi *forehand* Tenis Meja pada atlet putra sudah sangat baik dan sesuai norma.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya pelebaran pokok masalah agar peneliti lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan dalam penelitian ini adalah Menganalisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Menganalisis Keterampilan *Service* Isi Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi untuk mendeskripsikan ketercapaian keterampilan servis isi *forehand* apakah sudah sangat baik atau belum cukup baik?

1.5 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi Apakah dalam melakukan Keterampilan Servis Isi *Forehand* sudah sangat baik atau belum cukup baik, guna membuat atlet juga lebih giat saat latihan.

Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai referensi dalam melakukan penelitian dan mendapat pengalaman mengenai pengumpulan data dan menganalisis data.
2. Mendapatkan hasil penelitian, yaitu Analisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi.

3. Bagi seorang atlet tenis meja dapat memahami dan juga guna semakin meningkatkan Latihan.

Bagi para pelatih dapat menjadikan acuan untuk mempersiapkan atlet sebelum turun dalam ajang selanjutnya.