

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh yang mencakup aspek-aspek jasmaniah intelektual, emosional dan moral spiritual, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat bagi orang-orang yang gemar dengan olahraga.

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. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru, Menurut Yazid dkk (2016). 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.

Menurut (Ahmad, 2015) 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 merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat umum dikarenakan olahraga tenis meja sering di mainkan di berbagai kalangan usia baik anak-anak maupun yang dewasa, karna permainan tenis meja sangat mudah di lakukan, banyak tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana yang sangat mudah di temui di berbagai tempat dan tenis meja juga tidak memerlukan keterampilan gerak yang rumit dalam melakukannya (Ahmad, 2015).

Perkembangan tenis meja saat ini semakin pesat. Ditinjau dari segi kualitas hampir seluruh lapisan masyarakat mengenal tenis meja dan mampu untuk memainkan olahraga ini. Untuk menjadi pemain yang lebih berbakat juga di butuhkan penguasaan teknik dan taktik yang matang karena merupakan hal yang penting dalam mengembangkan sebuah permainan tenis meja. Olahraga tenis meja dapat juga memberikan berbagai macam manfaat baik untuk seseorang di usia muda maupun tua diantaranya, yaitu dalam pertumbuhan fisik, social dan mental yang baik. Menurut Alex (2015) apabila kita memiliki suatu keinginan agar teknik gerakan olahraga bisa dimainkan secara spontan atau ingin mencapai tingkat reaksi ‘gerak refleks’ maka langkah pertama yang harus dilakukan yaitu mencapai tahap yang matang, kemudian bisa lancer digunakan.

Menurut Indra (2017) Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. Tenis Meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan.

Teknik dalam permainan tenis meja cukup bervariasi. Menurut (A.M. Bandi Utama, 2016) keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (*grip*), (2) sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), dan (4) gerakan kaki (*foot work*). Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila pemain memiliki kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu atlet perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Dari berbagai macam pukulan inti dalam permainan tenis meja, ada suatu pukulan yang digunakan untuk memberikan/menyajikan bola pertama sebelum melakukan persiapan pukulan berikutnya yang biasa dikenal dengan pukulan servis. Servis tidak hanya berguna untuk mengawali suatu permainan tetapi juga memungkinkan untuk mengambil suatu poin dalam permainan tergantung pada penempatan dan putaran servis yang akan ditempatkan. Kemampuan teknik *Forehand* adalah merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, karena kemampuan *Forehand* merupakan pondamen dari teknik permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, dalam bermain tenis meja siswa masih belum maksimal, hal itu karena peserta kurang menguasai kemampuan *Forehand* dan mengabaikan faktor penting lainnya dalam bermain tenis meja.

Berdasarkan hasil observasi, permainan tenis meja yang dilakukan oleh pemain ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 12 Sungai Penuh masih banyak terdapat beberapa kekurangan terutama saat melakukan gerakan pukulan *forehand*. Kesalahan-kesalahan yang sering terulang adalah pukulan yang tidak melewati net atau menyangkut di net, kemudian pukulan yang tidak akurat dan sering lewat dari batas lapangan lawan. Pada saat melakukan pukulan *forehand* teknik yang digunakan kurang tepat, seperti posisi badan tidak siap, begangan bet kurang

tepat, pukulan bola tidak tepat dan gerakan pemain yang tergesa-gesa.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul ” Keterampilan Pukulan *Forehand* peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Pada Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Terdapat kesalahan-kesalahan yang sering terulang pada saat melakukan pukulan *forehand* tidak melewati net yang dilakukan peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja .
2. Pukulan yang dilakukan peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja tidak akurat dan sering lewat dari batas lapangan lawan.
3. Pada saat melakukan pukulan *forehand* teknik yang digunakan kurang tepat.
4. Posisi badan tidak siap serta pegangan bet kurang tepat,
5. Pukulan bola yang dilakukan peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja tidak tepat dan gerakan pemain yang tergesa-gesa yang mengakibatkan arah pukulan tidak tepat.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu: Keterampilan Pukulan *Forehand* peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Pada Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: bagaimanakah Keterampilan Pukulan *Forehand* peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Pada Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui keterampilan pukulan *forehand* peserta ekstrakurikuler tenis meja pada Siswa SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu:

a. Bagi Sekolah

Memberikan sumbangan yang baik dalam rangka perbaikan proses pembelajaran Olahraga untuk meningkatkan kemampuan siswa.

b. Bagi guru

Meningkatkan kreativitas dalam mempersiapkan rencana pengajaran dan menggunakan langkah-langkah pembelajaran serta menggunakan metode yang variatif.

c. Bagi siswa

Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *forhand* dalam olahraga tenis meja.

d. Bagi peneliti

Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti sebagai praktisi ilmu pendidikan pada khususnya.