

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tenis meja adalah permainan dengan menggunakan bola kecil yang dinamai pingpong serta pemukul berupa bet yang dilapisi karet dan sebuah meja yang dirancang khusus sebagai area permainan. Permainan tenis meja merupakan salah satu kelompok permainan net (*net game*). (Tomoliyus 2013) mengatakan dalam penelitian Rachman menjelaskan tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut dengan bet (Rachman dkk., 2017). Yulianto Menjelaskan dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yaitu, *Forehand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kanan tubuh. *Backhand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kiri badan. *Drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan datar. *Push* adalah pukulan Backspin pasif yang menjaga bola agar tidak melambung terlalu tinggi. *Chop* adalah pukulan backspin yang bersifat bertahan. *Block* adalah teknik pengembalian pukulan bola yang cukup keras. *Service* adalah memukul bola untuk menyajikan bola pertama. *Spin* adalah pukulan bola yang arahnya memutar searah dengan jarum jam (Yulianto, 2015).

Tenis meja menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia, Olahraga tenis meja pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk melakukan berbagai macam pukulan dan keterampilan memainkan bed. Komponen dasar dalam memainkan olahraga tenis meja salah satunya yaitu smash, Menurut Hodges dalam penelitian (Indrawan 2020) menjelaskan bahwa Smash adalah bola dipukul dengan kecepatan yang cukup sehingga lawan tidak dapat mengembalikan, juga disebut dengan pukulan mematikan atau pukulan pemusnah (Indrawan, dkk 2020). Untuk seorang pemain tenis meja harus memiliki, teknik smash yang salah satunya adalah teknik forehand smash. Teknik ini sangat berpengaruh untuk pemain apalagi bagi pemain penyerang, karena teknik forehand smash merupakan pukulan pembunuh atau mematikan bola sehingga lawan sulit untuk memprediksi bola dan sulit untuk mengembalikan bola (Anggara, 2021). Teknik pukulan smash ada dua macam yaitu pukulan forehand smash dan pukulan backhand smash. forehand smash adalah pukulan yang keras, cepat menukik dengan posisi bet ada disebelah kanan pemain, sedangkan backhand smash adalah pukulan yang keras, cepat menukik dengan posisi bet ada disebelah kiri pemain (Indrawan dkk. 2020)

Dalam meningkatkan pukulan *smash forehand* ada beberapa cara yaitu yang pertama ada latihan *Multiball* (belatih banyak-bola), adalah suatu tehnik berlatih dimana seorang pelatih (pemberi-bola) menggunakan sejumlah-banyak-bola untuk mengasah satu bentuk-pelatihan (*tehnik counter fast-loop vs fast-loop; footwork,*

return, etc) kepada seorang pemain . Metode *multiball* merupakan salah satu metode yang efektif digunakan dalam permainan tenis meja, metode latihan *multiball* merupakan latihan dengan menggunakan bola banyak. Kemudian Sarana dan prasarana yang ada juga mempengaruhi proses latihan dalam usaha meningkatkan prestasi karena sangat berperan penting dalam pelaksanaan latihan yang benar (Fatmala, 2015). *Multiball* sangat berguna dan bisa digunakan untuk memperbaiki gerak kaki, tenaga, kecepatan, waktu reaksi, kebugaran, daya tahan dan antisipasi. Yang kedua ada latihan *shadow bed besi* (latihan bayangan) adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang melakukan pukulan smash tetapi menggunakan bed besi. “*Shadow Play*”. Ini membantu otot pemain untuk merasakan teknik dan *feel* yang benar, jika pemain melakukannya tanpa bet hasilnya akan kurang maksimal, maka disarankan menggunakan bed besi untuk berlatih pukulan smash. pukulan smash menggunakan bet besi adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan bet besi merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk memperkuat otot otot lengan dan menambah stamina bagi para pemain dalam menekuni olahraga tenis meja dan mempersiapkan keterampilan diri dalam upaya untuk pencapaian prestasi (Ilham dkk., 2020)

Setelah peneliti melakukan observasi awal peneliti menyimpulkan bahwa cara anggota PTM Villa 1 ketika melakukan tehnik forehand smash dalam permainan tenis

meja masih banyak kesalahan. Bola yang dipukul melalui tehnik smash forehand masih banyak menyangkut dan keluar lapangan. Maka dari permasalahan di atas peneliti mengambil judul tentang “Perbandingan Latihan *Multi Ball* dengan Latihan *Shadow Bet Besi* terhadap Keterampilan Pukulan *Smash Forehand* Tennis Meja pada Atlet *Club PTM Villa 1 Tambun Selatan*”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dari latar belakang permasalahan yang telah diuraikan diatas maka untuk membatasi permasalahan yang terlalu luas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan ruang lingkup sebagai berikut :

- a. Penelitian dilaksanakan di PTM Villa 1
- b. Dalam penelitian ini sampel dan populasi berasal dari anggota PTM Villa 1
- c. Peneliti hanya membahas tentang perbandingan latihan *multi ball* dengan latihan *shadow bet besi* terhadap hasil pukulan *smash forehand*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tentang pengaruh latihan multi ball dan shadow bet besi terhadap hasil smash forehand tennis meja di atas maka bisa dirumuskan beberapa masalah berikut ini:

- a. Seberapa besar hasil latihan *multi ball* terhadap kemampuan pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa 1 Tambun Selatan?
- b. Seberapa besar hasil latihan *shadow bet besi* terhadap kemampuan pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa 1 Tambun Selatan?
- c. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *multi ball* dan latihan *shadow bet besi* terhadap hasil pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa 1 Tambun Selatan?

C. Tujuan penelitian

Peneliti mendeskripsikan tujuan penelitian yang ingin dicapai berdasarkan dengan rumusan masalah maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *multi ball* terhadap hasil pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa 1 Tambun Selatan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow bet besi* terhadap hasil pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa 1 Tambun Selatan.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih efisien antara latihan *multi ball* dengan latihan *shadow bet besi* terhadap hasil pukulan *smash forehand* pada anggota PTM Villa1 Tambun Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi untuk berbagai pihak, baik secara praktik maupun secara teori, berikut penjelasannya:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan kepada penelitian-penelitian yang sama dimasa yang akan datang.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi penulis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pedoman yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pukulan smash forehand.

b. Bagi Pelatih

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dan sumber informasi bagi pelatih tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas pukulan smash forehand.

c. Bagi Peserta Latih

Untuk menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan tentang bagaimana mengatasi kekurangan pukulan smash forehand.

E. Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dua variabel bebas, yaitu latihan *multiball* dan latihan *shadow bet besi* dan satu variabel terikat yaitu hasil pukulan *smash forehand*. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan *multiball* menurut Hodges dalam penelitian (Asri 2017) adalah “metode latihan di mana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan 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 (Asri dkk. 2017). Dalam penelitian ini yang di maksud latihan *multi ball* adalah untuk meningkatkan kualitas dan keakuratan dalam melakukan pukulan *smash forehand*. Latihan *multi ball* ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga kemungkinan atlet untuk membiasakan diri memukul bola kearah sasaran yang dituju yang nantinya gerakan atlet menjadi otomatisasi, pada penelitian ini latihan *multi ball* dilakukan secara manual yang diberikan oleh pelatih atau pengumpan, yaitu dengan cara pelatih

memberikan umpan bola yang banyak kepada atlet yang nantinya bola yang diumpan akan dipukul oleh atlet kearah sasaran yang akan dituju.

2. Latihan *shadow bet besi* (latihan bayangan) adalah melakukan gerakan seperti sungguuhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang melakukan pukulan smash tetapi menggunakan bet besi. Dengan menggunakan bet besi, atlet akan dilatih pukulan *shadow* (memukul tanpa kena bola) dan hal tersebut dilakukan secara terus menerus (Royana dkk., 2019). Dalam penelitian ini yang dimaksud latihan *shadow bet besi* untuk membiasakan atlet melakukan gerakan atau pukulan yang akan dituju yaitu pukulan *smash forehand* sehingga memungkinkan atlet terbiasa dengan gerakan tersebut dan untuk mengurangi kesalahan yang terjadi secara terus-menerus dan ditujukan untuk memperkecil kesalahan. Dalam penelitian skripsi ini latihan *shadow bet besi* dilakukan sendiri yaitu atlet melakukan gerakan *smash forehand* dengan bet besi dan dibimbing serta dipantau langsung oleh pelatih sehingga dapat terkontrol dengan baik gerakan- gerakan *smash forehand* yang akan dilakukan oleh atlet.
3. *Forehand smash* merupakan salah satu tehnik yang harus dimiliki oleh pemain tenis meja Teknik ini sangat berpengaruh untuk pemain apalagi bagi pemain penyerang, karena teknik *forehand smash* merupakan pukulan pembunuh atau mematikan bola sehingga lawan sulit untuk memprediksi bola dan sulit untuk mengembalikan bola (Anggara, 2021). *Smash* adalah suatu pukula keras yang dilakukan oleh seseorang dalam

permainan tenis meja untuk mematikan serangan lawan dimana pukulan smash ini adalah suatu pukulan keras yang sulit dibendung oleh lawan oleh karena itu smash sering disebut pukulan keras (Indrawan dkk. 2020)

4. Tenis Meja adalah salah satu kelompok permainan net (net game). Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut dengan bet (Rachman dkk. 2017).