

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, olahraga domestik dan internasional mengalami perkembangan yang sangat cepat. Hal ini disebabkan oleh kesadaran masyarakat akan manfaat olahraga untuk hiburan, kesehatan, dan peningkatan performa. Pemerintah Indonesia terus memantau dan mengembangkan olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup rakyatnya. Di Indonesia, tenis meja sangat populer di sekolah, kampung, lembaga pemerintah, dan perusahaan. (Rachman et al., 2017).

Olahraga tenis meja ini cukup populer di sekolah-sekolah, komunitas, lembaga, dan bisnis Indonesia. Apakah Anda mencari cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu atau olahraga untuk membantu Anda mencapai tujuan, tenis meja telah mencakup Anda. Meskipun keduanya dapat dinikmati secara bersamaan, untuk mendekatinya sebagai olahraga, seseorang harus terlebih dahulu membiasakan diri dengan banyak pendekatan dan cara bermain. Bahasa Indonesia: Dimainkan di lapangan meja yang dibatasi oleh jaring dan memanfaatkan bola seluloid kecil dan tongkat pemukul, atau yang secara formal dikenal sebagai bet, tenis meja adalah olahraga raket paling terkenal di dunia dan olahraga dengan tingkat partisipasi tertinggi kedua (Herliana Nur, 2019).

Akibatnya, tenis meja menjadi aktivitas rekreasi unik yang sangat populer di kalangan anak-anak dan orang tua mereka. Tidak seperti permainan bola lainnya, tenis meja membutuhkan sangat sedikit ruang yang Anda butuhkan hanyalah meja dan tongkat pemukul. Jika Anda ingin menjadi pemain tenis meja profesional, Anda harus berada dalam kondisi prima dan memiliki bakat untuk mempelajari dasar-dasarnya.

Dasar-dasar tenis meja meliputi memegang bat pemukul, berdiri dengan benar, menggerakkan kaki, dan memukul bola. Ada dua pukulan utama dalam tenis meja *forehand* dan *backhand* dan menguasainya adalah keterampilan paling mendasar yang dapat dimiliki seorang pemain. Dibandingkan dengan pukulan *backhand* yang terhalang oleh tubuh, pukulan *forehand* yang ditandai dengan telapak tangan menghadap ke depan dan posisi pukulan dari sisi kanan tubuh memiliki tenaga yang lebih besar (Asri, 2017a).

Pemain perlu meluangkan banyak waktu untuk berlatih secara konsisten dan berada di lingkungan yang membantu mereka mengembangkan teknik pukulan *forehand* jika mereka ingin menjadi ahli dalam hal tersebut.

Sejumlah atribut fisik, termasuk power, kelincahan, fleksibilitas, dan kekuatan, berkontribusi pada keberhasilan pukulan *forehand*. Untuk mengembangkan pukulan *forehand* yang baik, pemain harus memiliki atribut fisik tertentu. Memiliki akurasi yang baik dalam meletakkan bola di meja lawan sangat penting bagi pemain tenis meja, bahkan lebih dari sekadar kondisi fisik. Sayangnya, beberapa pemain masih kesulitan dengan keterampilan ini.

Hal ini terutama berlaku untuk pemain PTM SALTEG Club di Jakarta Timur. Pukulan *forehand* mereka sering kali keras tetapi tidak mengenai sasaran, sehingga membuat lawan mereka dengan mudah membalikkan pukulan atau mencegah bola masuk, meskipun akurasi penting bagi olahraga tersebut. Agar seseorang menjadi akurat, mereka harus dapat mengendalikan gerakan suatu item dengan cara yang sesuai dengan sasaran, yang pada gilirannya mengharuskan mereka untuk menggunakan otot-otot tertentu dalam beberapa cara, salah satunya adalah dengan menggunakan media dinding, untuk meningkatkan kemampuan *forehand* seseorang.

Representasi informasi visual, audio, dan tekstual memiliki kekuatan untuk mendidik

dan melibatkan *audiens*. Media merupakan elemen strategi pembelajaran dalam konteks komunikasi; media merupakan wahana untuk menyampaikan informasi dari sumber ke tujuan, dan tujuan dari strategi tersebut adalah perolehan pengetahuan baru.

Instruktur menggunakan media pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran dan membangkitkan minat siswa dalam belajar. Latihan *forehand wall* atau media dinding ini dilakukan dengan memantulkan bola sebanyak mungkin secara berurutan menggunakan sisi *forehand bet*. Latihan dengan target ke dinding membantu atlet pemula meningkatkan kemampuan *rally* mereka dan menjaga pukulan mereka tetap konsisten, memungkinkan mereka untuk mengulangi pukulan yang sama dan mendarat di tempat yang sama. Media dinding pembelajaran adalah penutup kokoh yang berfungsi untuk menampung dan melindungi isinya. (Hasan et al., 2021)

Dalam kebanyakan kasus, dinding berfungsi untuk membatasi ruang dalam menjadi ruangan, menutup atau memperluas area luar, atau keduanya. Dinding juga dapat berfungsi untuk menonjolkan bangunan lain di dalam suatu bangunan. Untuk permainan tenis meja, dinding berfungsi sebagai media pembelajaran yang dapat menyampaikan pesan dari satu pemain ke pemain lain, memengaruhi kemampuan penalaran pemain untuk terlibat dalam kegiatan belajar dan mengajar, dan memberikan umpan balik pukulan terhadap bola ke arah tujuan atau sasaran dalam permainan tenis meja.

Judul skripsi yang penulis ajukan, yang berasal dari penjelasan yang diberikan sebelumnya, adalah: Pengaruh Latihan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Forehand Drive* Pada Permainan Tenis Meja Di Club PTM SALTEG Jakarta Timur.

B. Batasan dan rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dan penjelasan pada bagian latar belakang, maka penulis menetapkan batasan penelitian ini. Oleh karena itu, batasan dalam penelitian ini adalah:

- a. Latihan media dinding sebagai variabel bebas.
- b. Penelitian ini berfokus pada peningkatan *forehand* sebagai variabel terikatnya.
- c. Pemain tenis meja dari Club PTM SALTEG di Jakarta Timur merupakan populasi dan sampel untuk penelitian ini.
- d. Teknik eksperimen pendekatan penelitian ini.

2. Rumusan Masalah

Berikut ini adalah rumusan masalah yang berkaitan dengan judul di atas, sebagaimana ditentukan oleh pengamatan di lapangan: “Apakah latihan media dinding terhadap peningkatan *forehand Drive* tenis meja di Club SALTEG PTM Jakarta Timur berpengaruh secara signifikan?”

C. Tujuan penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan media dinding terhadap performa *forehand* tenis meja di Club SALTEG PTM Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, seperti:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi instruktur pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan olahraga yang ingin meningkatkan pengajaran tenis meja tambahan mereka.

2. Alasan di balik penelitian ini adalah untuk membantu pelatih dan instruktur mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan metode pelatihan saat ini. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan metode baru yang lebih efisien dan efektif dalam menarik minat siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran.
3. Berharap bahwa hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa di Universitas Islam 45, khususnya mereka yang berada di program pendidikan jasmani dan kesehatan yang akan mengajar tenis meja dan mata kuliah terkait lainnya, untuk memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang mata kuliah tersebut.

E. Definisi Operasional

Penulis mendefinisikan sejumlah kata yang digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa kata-kata tersebut dipahami:

1. Pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuasaan orang lain, dalam penelitian ini seberapa besar daya yang ada atau yang ditimbulkan oleh pelaksanaan Latihan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja. KBBI (Daring, 2022).
2. Latihan merupakan sesuatu yang berproses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur unsur dalam kebugaran jasmani dalam waktu cukup lama, dan peningkatannya secara *progresif* dilakukan secara terus-menerus. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses Latihan media dinding yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menghasilkan peningkatan *forehand* pada permainan tenis meja yang benar. (Adhitya Bagaskara, 2019).

3. Latihan mengacu pada praktik latihan media dinding yang sistematis dan terkendali dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk meningkatkan *performa forehand* seseorang dalam permainan tenis meja, latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani dengan membangun dan memelihara aspek-aspek tertentu yaitu lewat media dinding sehingga terjadi peningkatan terhadap kemampuan *forehand drive*.
4. Latihan dengan media dinding diartikan sebagai latihan dengan struktur yang kokoh yang membatasi dan, terkadang, mempertahankan suatu area, dinding dapat berfungsi sebagai media latihan dalam permainan tenis meja dan memberikan umpan balik saat mereka memukul bola ke arah dinding. Hal ini dapat membantu meningkatkan kapasitas penalaran dan kinerja keseluruhan mereka dalam kegiatan latihan. (Sunardianta, 2018).
5. *Forehand Drive* tenis meja adalah cara pukulan meliputi; (a) bahu kiri diputar lebih dekat dengan net, sudut terbuka, tinggi bet hamper sejajar dengan bahu; (b) kaki kiri di depan dan berat badan diletakan pada tumpuan kaki kanan; (c) saat perkenaan terjadi pada saat pantulan bola tertinggi dengan sudut bet tetap terbuka; (d) pada saat perkenaan terjadi, bahu kanan diturunkan bersamaan dengan berpindahnya berat kaki ke depan; (e) sikap akhir gerak lanjutan dari lengan kanan sampai hampir lurus dan bahu kanan berada pada posisi rendah, berat badan telah benar-benar dipindahkan kaki ke depan. (Anggraeni et al., 2022)