

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah merupakan salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya olahraga maka seseorang bisa berpikir bahwa manfaat dalam berolahraga bisa meningkatkan semangat dalam kebutuhan kesehatan sehari-hari, suatu aktivitas gerak juga sangat di butuhkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk prestasi namun juga untuk kesehatan. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi- potensi jasmaniah bagi seseorang atau masyarakat melalui dengan permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan karakter setiap individu. Olahraga yang paling banyak digemari bagi kalangan anak muda bahkan orangtuapun seperti olahraga tenis meja. Maka dengan demikian perkembangan olahraga tenis meja saat ini sangat populer khususnya dalam tingkat pelajar maupun bertujuan meraih prestasi.

Permainan tenis meja adalah salah satu kelompok permainan net (net game). Pengertian tenis meja juga merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil dan permainannya menggunakan pemukul atau yang di sebut dengan bet. Depdiknas yang dikutip oleh Tomoliyus (2013).

Dalam suatu pembinaan tenis meja banyak faktor yang dibutuhkan dalam proses pembinaan, (Rihtiana & Tomoliyus, 2014). 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.

Tenis meja adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif, oleh karena itu cabang olahraga ini sangat digemari oleh

anak-anak, mereka yang berusia muda maupun mereka yang sudah lanjut usia (Indrawan & Herliana, 2008), Tenis Meja adalah olahraga semua umur dan bisa dianggap sebagai rekreasi maupun sebagai pemacu prestasi. Keduanya bisa dinikmati sekaligus, tetapi untuk memperlakukannya sebagai olahraga, perlu dipahami dulu berbagai teknik dan gaya permainan yang ada (Simpson, 1981), Tenis Meja adalah raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua (Hodges, 1996), Table tennis is a wide-spread sport and this could have positive effects on the further development of the sport (Fuchs et al., 2018). 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 (Tomoliyus, n.d.). Jadi tenis meja adalah permainan bola kecil yang mana memaikan permainan tenis meja tidak perlu memakan ruangan yang terlalu besar, masyarakat hanya menyediakan meja dan bat untuk melakukan olahraga tenis meja, Menurut Hodges yang dikutip (Asri, et.al, 2017) mengatakan bahwa “tenis meja adalah olahraga raket yang terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua”. Seseorang yang mempunyai keinginan dalam menguasai permainan tenis meja harus mampu menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan tenis meja. Teknik dasar permainan tenis meja seperti teknik memegang bet (grip), teknik stance, teknik gerakan kaki dan teknik pukulan. Semua teknik itu harus pemain kuasai agar mampu bermain tenis meja dengan baik teknik yang sangat memberikan pengaruh terhadap permainan adalah teknik pukulan. Teknik pukulan dalam permainan tenis meja ada beberapa macam, seperti teknik pukulan smash, drive, block, chop dan servis. Semua teknik pukulan ini harus dikuasai pemain tenis meja karena dengan teknik pukulan yang baik pemain akan mendapatkan poin. Semua teknik pukulan mempunyai ciri dan karakteristiknya masing-masing teknik pukulan yang dapat mematikan lawan adalah teknik pukulan smash. Smash adalah bola dipukul dengan kecepatan yang cukup sehingga lawan tidak dapat mengembalikan, juga disebut dengan pukulan mematikan atau

pukulan pemusnah (Hodges, 1996). Smash adalah suatu pukulan keras yang dilakukan oleh seseorang dalam permainan tenis meja berguna 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 (Liputo, et.al, n.d.) Teknik pukulan smash adalah pukulan yang keras, cepat dan menukik yang mana pukulannya dapat mematikan lawan, Dalam permainan tenis meja, pukulan menjadi salah satu penentu pemain dalam mencetak point. Pukulan ialah sebuah umpan ataupun serangan yang diberikan ke pada lawan. (Asri et al., 2017) Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja, tanpa mengesampingkan teknik-teknik lainnya Teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja seperti teknik pukulan push, drive, block, chop, spin, service, lob dan smash. Setiap teknik pukulan ini mempunyai fungsi dan tujuannya masing-masing sesuai dengan penggunaan teknik tersebut dalam permainan tenis meja. 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. Setiap pemain tenis meja harus mempunyai kondisi fisik dan teknik yang baik untuk menunjang terhadap performancedalam permainan, kondisi fisik yang harus dimiliki pemain tenis meja seperti kekuatan, power, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan kecepatan dan koordinasi mata dan tangan. Kondisi fisik ini akan terbentuk dengan adanya latihan yang kontinuan berkesinambungan. Kondisi fisik penting dikuasai namun teknik permainan tenis meja juga sangat penting untuk dikuasai. Teknik atau skill adalah kemampuan seseorang dalam meragakan keterampilan gerakan yang efektif dan efisien. *Skill is the degree of success in achieving goals effectively and efficiently. Skill also defined as the procedural ability of how to display a particular motion task ranging from the simplest to the most complex* (Williyanto, et.al,

2018). Pukulan smash harus bisa mematikan penyerangan lawan dan akan mendapatkan poin apabila penempatan bola yang tepat disasaran, oleh karena itu bukan hanya keras dan cepat saja untuk bisa mematikan lawan tapi ketepatan dalam menempatkan bola kesasaran itu juga sangat penting (Islamy, 2017). Ketepatan adalah menempatkan sesuatu sesuai dengan keinginan yang berdampak pada hasil yang baik. Budiwanto, (2012) ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Ketepatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Ketepatan berhubungan dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input dan stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya (Widiastuti, 2011).

Dalam menentukan olahraga unggulan tentunya harus didukung berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Tahun 2005 pasal 34 ayat 2, telah ditetapkan menjadi 10 variabel yang telah ditetapkan: atlet, Pembina usia dini, sekolah latihan, kompetisi, pelatih, IPTEK keolahragaan, dana, jaminan masa depan, organisasi professional. di dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 34 ayat 2 di sebutkan “Pemerintah Kabupaten/Kota wajib mengelola sekurang kurangnya satu cabang olahraga unggulan yang bertaraf Nasional maupun Internasional.

Dalam usaha mencapai olahraga yang berprestasi, tentunya harus memiliki ketersediaan sarana dan prasarana untuk latihan yang memadai. Salah satu yang menunjang para atlet dalam meningkatkan kemampuan fisik maupun teknik yaitu dengan dibantu oleh adanya Teknologi Keolahragaan.

Latihan adalah proses yang mana seorang atlet melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk memaksimalkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental yang mana keseluruhan itu yang akan menunjang keberhasilan seorang atlet dalam memperoleh prestasi olahraga

yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012:16) bahwa, “latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Keberhasilan dalam pelaksanaan latihan juga dipengaruhi oleh prinsip latihan. Prinsip latihan yang perlu diperhatikan antara lain, a) prinsip beban bertambah; b) prinsip spesialisasi; c) prinsip perorangan; d) prinsip variasi; e) prinsip beban meningkat bertahap; f) prinsip perkembangan multilateral; g) prinsip pulih asal; h) prinsip reversibilitas; i) prinsip menghindari beban berlebihan; j) prinsip aktif partisipasi; k) prinsip proses latihan menggunakan model (Budiwanto, 2012:16)

Perkembangan adalah suatu kejadian atau peristiwa yang betul – betul ada, selalu terjadi baik di masa lalu, masa kini, maupun di masa yang akan datang, perkembangan akan selalu terjadi di setiap lini, seperti perkembangan di bidang teknologi, kesehatan, pendidikan, militer, maupun bidang olahraga. Perkembangan biasanya terjadi karena semakin meningkatnya kebutuhan yang diperlukan dan tentu nya untuk meminimalisir kekurangan dari suatu produk, mengurangi biaya produksi, dan menyesuaikan kebutuhan sesuai kebutuhan di masa yang tidak di dapatkan di produk yang sebelumnya, saat ini, dan di masa yang akan datang.

Kehadiran Teknologi di dalam keseharian masyarakat juga bisa menjadi tolak ukur nya kemajuan suatu daerah atau negara tertentu yang mulai beradaptasi dengan kemajuan zaman yang mana dengan kehadiran teknologi semua kebutuhan dan aktivitas bisa berjalan lebih menjadi efisien dan tidak memakan waktu yang banyak. Oleh karena itu salah satu maju atau berkembangnya suatu negara dapat dilihat dari banyak atau tidak nya peran teknologi yang digunakan dalam keseharian banyak orang.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi sangat membatu keseharian manusia dalam beraktivitas, salah satu nya yaitu di bidang olahraga. Kehadiran

IPTEK sangat membantu untuk Latihan maupun di dalam pertandingan. Dengan dukungan IPTEK yang membantu atlet-atlet untuk berprestasi karena dapat membantu pada saat latihan hingga di dalam pertandingan atlet tersebut.

Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) sangatlah sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. IPTEK berperan penting dalam berbagai hal dalam masyarakat. Salah satu nya IPTEK sangat berperan dalam dunia Pendidikan dimana di masa yang sekarang ini sangatlah di tuntut dalam hal penguasaan IPTEK. Memiliki penguasaan IPTEK memberi jaminan kemajuan masyarakat dalam berkehidupan karena dalam menjalani kehidupan IPTEK sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Dalam bidang olahraga, banyak penemuan IPTEK. Namun masih banyak terdapat seorang pelatih yang masing menggunakan alat yang seadanya, dan pada saat proses latihan pelatih masih bergerak dari satu titik ke titik lainnya untuk membantu misalnya dalam hal mengumpan bola. Namun Sebagian juga ada juga yang sudah menggunakan alat pelontar bola tetapi kurang efektif, dan masih secara manual.

Dunia olahraga tenis meja masih belum banyak ditemukan alat-alat yang bisa digunakan untuk membatu pelatih untuk mencapai target atau mengeluarkan kemampuan sang atlet secara maksimal. Untuk itu penulis ingin mengembangkan sebuah model rancangan alat yang akan memberikan kemudahan dan keefisienan untuk atlet dan pelatih. Alat ini diharapkan supaya pelatih tidak melatih secara manual dan dengan menggunakan alat bantu diharapkan memberikan hasil yang lebih maksimal untuk atlet dan pelatih.

Hasil observasi yang telah dilakukan dari tanggal 22 maret sampai tanggal 29 maret di salah satu komunitas dan Ptm tenis meja di kota pontianak, yaitu komunitas Ikip Pgri Pontianak (kelompok kecil) dan Ptm Langgeng Jaya Academy (kelompok besar) di peroleh beberapa gambaran tentang keadaan dan proses pelaksanaan latihan tenis meja yang dapat di simpulkan bahwa dari ketiga panduan observasi tentang pelaksanaan, ketersediaan sarana dan prasarana dan materi/program latihan tenis meja di Ikip Pgri Pontianak Kota Pontianak dan Ptm Langgeng Jaya Academy terdapat

beberapa masalah di antaranya adalah: (1) kurangnya optimal proses latihan karena kurangnya sarana dan prasarana latihan dengan jumlah atlet, (2) kurangnya optimal proses latihan karena minimnya tenaga pengumpan bola banyak sehingga pelatih kesusahan, (3) kurangnya optimal proses latihan karena banyak atlet khususnya atlet pemula yang lebih sibuk bermain sendiri, (4) kurangnya motivasi dari atlet dalam mengikuti program latihan karena atlet merasa bosan menunggu antrian yang terlalu lama. Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk menciptakan alat latihan *spin ball* tenis meja, agar dapat mengoptimalkan proses latihan, dan membantu pelatih dalam melatih atlet.

Bentuk latihan drill ini yang bersifat pengulangan-pengulangan gerak yang terus menerus, di mana intensitas atlet dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar atlet dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak atlet, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi di permainan tenis meja.

Melihat hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh pihak akademisi baik di kampus IKIP PGRI PONTIANAK Kalimantan Barat, maupun dari akademisi dari universitas lainnya di Kalimantan Barat, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas pengembangan alat latihan *spin ball* Tenis Meja. Penelitian yang mengembangkan tentang alat latihan *spin ball* Tenis Meja ini akan menjadi rujukan pengembangan peneliti untuk melakukan rujukan pengembangan penelitian untuk lebih mengembangkan alat latihan *spin ball* Tenis Meja merujuk pada pengembangan yang dilakukan “*Roll Spin: Forehand Spin Training Media In Table Tennis*” Ibnu Fatkhu Royana¹, Utvi Hinda Zhannisa², Tubagus Herlambang³.

Berikut telah di uraikan perbandingan model ketersediaan fungsi dari alat yang lama ke alat yang akan kami kembangkan dari pada alat latihan *spin ball* tenis meja.

Tabel 1.1
Perbandingan model pengembangan alat latihan *spin ball* tenis meja yang digunakan dengan yang akan dikembangkan.

Lama	Baru
Tidak ada pengaturan kedepan dan belakang.	Terdapat pengaturan kedepan dan kebelakang.
Variasi latihan monoton	Variasi latihan lebih bervariasi
Masih menggunakan besi rem motor.	Sudah menggunakan bola stelis.
Akses ketergantungan.	Akses tidak tergantung pengumpan bola.
Ibnu Fatkhu Royana ¹ , Utvi Hinda Zhannisa ² , Tubagus Herlambang ³	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahan yang digunakan kurang halus. Pada bagian yang akan dipukul dikarenakan dapat meninggalkan bekas pada bet. 2. Tidak ada pengaturan model latihan. Tidak ada pengaturan variasi latihan. 3. Masih menggunakan kampas rem motor sebagai bola. 4. Harga lebih mahal Dikarenakan menggunakan bahan yang mahal seperti penjepit antar alat kemeja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahan yang digunakan baik Tidak meninggalkan bekas pada bet saat dipukul. 2. Di lengkapi pengaturan variasi latihan. Dapat diatur kedepan dan kebelakang panjang dan pendek nya alat. 3. Sudah menggunakan bola stelis 4. Harga lebih terjangkau. Dikarenakan dibuat dan las sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang sebelumnya dikembangkan oleh penelitian pengembangan latihan *roll spin*, yang membedakan adalah dari tingkat kesesuaian materi yang disajikan, dan alat yang digunakan dalam latihan.

Dalam pengembangan penelitian ini peneliti memilih alat *spin ball* tenis meja sebagai media pembelajaran maupun latihan. Terdapat manfaat dari alat latihan *spin ball* tenis meja sebagai media pembelajaran dan latihan yakni, di dalam media ini bisa memahami kemampuan belajar masing-masing pembelajar, mampu menjadi rekan sabar menemani karena berupa alat, dibalut dalam bentuk alat latihan *spin ball* tenis meja yang bisa digunakan oleh pelatih/ guru/ dosen saat melatih, mengajar, dan memberikan perkuliahan dan bisa juga digunakan secara mandiri dimanapun siswa/ mahasiswa/ atlet ingin lebih mengasah kemampuannya sebagai alat sumber belajar.

Berdasarkan pernyataan diatas, baik bersumber dari penelitian, jurnal, artikel, paper publikasi dan dari analisis kebutuhan memperlihatkan bahwa perlunya ada pengembangan model latihan dalam olahraga tenis meja khususnya di latihan *spin ball* tenis meja yang mana nantinya dapat dijadikan sebuah solusi dimana sebelumnya ada keterhambatan di beberapa titik menjadi memudahkan mahasiswa/atlet dalam latihan *spin ball* tenis meja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan alat latihan *spin ball* tenis meja?
2. Bagaimana efektifitas penggunaan alat latihan *spin ball* tenis meja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menghasilkan alat latihan *spin ball* tenis meja.
2. Untuk mengetahui efektifitas alat latihan *spin ball* tenis meja.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah wawasan dan khasanah keilmuan ke pelatihan keolahragaan mengenai alat latihan *spin ball* tenis meja di lingkungan IKIP PGRI Pontianak.

2. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini akan bermanfaat bagi dosen, pelatih, atlet serta kampus melalui bidang kemahasiswaan, diantaranya juga sebagai berikut:

- a. Bagi Atlet/Mahasiswa: Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan bagi penggiat olahraga Tenis Meja terutama dalam latihan *Spin ball* tenis meja.
- b. Bagi Dosen dan Pelatih: hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam kegiatan pembelajaran untuk tujuan yang ingin di capai oleh dosen dan membantu meningkatkan kemampuan teknik *Spin* Tenis meja dalam kegiatan latihan yang diberikan oleh pelatih.

E. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang akan dikembangkan adalah alat latihan spin ball tenis meja, adapun spesifikasi alat bantu latihan spin ball tenis meja antara lain: pada bagian tiang memiliki panjang 60 senti meter, Panjang 60 senti meter yang mana bahan dari tiang terbuat dari rangka besi pipa yang berukuran 3/4, dan stik pipa atas panjang 50 mili meter, Besi plat tebal 3 mili, bahan dari tiang penopang ini adalah besi pipa berukuran 3/4, Bola besi/ stelis, baut ukuran 12 dan roler motor 2 untuk pengaturan kedepan belakang dan pemutaran bola, pen piston 1.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penentuan *contract* atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Menurut Sugiyono (2014). Agar tidak terjadi kekeliruan dalam menafsirkan istilah yang ada dalam penelitian ini, maka berikut adalah penjelasan definisi operasional:

1. Alat Latihan Spin Ball

Alat latihan spin ball adalah alat yang di kembangkan dari alat yang lama menjadi alat yang baru dengan keunggulan yang telah di kembangkan agar dapat mempermudah dalam pelatih melatih atlet dengan jumlah banyak sehingga pelatih tidak cepat merasa lelah dalam melatih dan dapat fokus memberi materi atau arahan yang akan di pelajari atlet.