

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang telah di kenal luas dan diminati oleh berbagai lapisan masyarakat, baik sebagai sarana prestasi, rekreasi, maupun pendidikan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Tomaliyuns (2017:5) yang menjelaskan bahwa tenis Meja termasuk dalam jenis olahraga permainan net yang sangat populer dan banyak dimainkan masyarakat karena relatif mudah dilakukan serta tidak memerlukan area permainan yang luas. Bahkan, permainan ini dapat dilaksanakan di dalam ruangan dengan ukuran yang terbatas.

Tenis meja, atau yang dikenal juga dengan sebutan ping pong, merupakan olahraga yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua atau empat orang menggunakan raket yang dilapisi karet (bet) untuk memukul bola melewati jaring yang direntangkan di atas meja dan diikat pada dua tiang. Ukuran Meja untuk permainan ini memiliki panjang 2,71 meter, lebar 1,52 meter, dan tinggi 76 sentimeter. Permainan tenis meja dapat dilakukan dalam tiga kategori, yaitu tunggal (single) untuk putra maupun putri, ganda (double) untuk putra atau putri, serta ganda campuran yang terdiri dari satu pemain putra dan satu pemain putri.

Untuk menjadi atlet tenis meja yang terampil, diperlukan proses pembinaan yang terarah. Salah satu bentuk pembinaan tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan

aktivitas di luar jam pelajaran yang berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk menyalurkan serta mengembangkan potensi, minat, dan bakatnya. Selain itu, kegiatan ini juga dapat diartikan sebagai upaya pengembangan diri siswa melalui aktivitas non-akademik yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Pendidikan di luar mata pelajaran serta layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya. Kegiatan ini diselenggarakan secara khusus oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi dan kewenangan di sekolah. SD 056646 Sesirah Halaban yang berlokasi di Jalan Lintas Sumatera, Bukit Selamat, Kecamatan Besitang, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara, merupakan salah satu sekolah yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Cabang olahragaini menjadi salah satu kegiatan favorit di kalangan siswa SD 056646 Sesirah Halaban, yang setiap tahunnya selalu di minati dan diikuti oleh sejumlah siswa.

Kegiatan pembinaan ekstrakurikuler tenis meja di sekolah tersebut dilaksanakan di ruang kelas kosong yang tidak digunakan untuk kegiatan belajar-mengajar. Dalam pelaksanaannya, digunakan tiga Meja tenis meja, dan Latihan di adakan tiga kali dalam satu minggu , yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik dan meraih prestasi optimal, setiap pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar permainan. Keterampilan dasar dalam tenis meja meliputi: (a) pegangan bet (*grip*), (b) posisi atau sikap bermain (*stance*), (c) berbagai jenis pukulan (*stroke*), serta (d) gerak kaki (*footwork*). Setiap keterampilan tersebut memiliki peran penting dalam menentukan kualitas

permainan. Oleh karena itu, pemain perlu menguasai seluruh teknik dasar tersebut secara menyeluruh, karena ketidak sempurnaan dalam salah satu aspek dapat memengaruhi performa secara keseluruhan. Untuk itu, pelatihan yang sistematis dari guru atau pelatih sangat diperlukan agar atlet mampu menguasai teknik-teknik dasar dengan baik.

Salah satu teknik pukulan yang memiliki peran penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik ini wajib dikuasai oleh setiap pemain, termasuk siswa yang mengikuti kegiatan pembinaan tenis meja di sekolah. Penguasaan pukulan *forehand drive* berkaitan erat dengan tingkat kematangan pemain serta frekuensi latihan yang dilakukan. Dengan kata lain, kemampuan melakukan pukulan *forehand drive* yang baik hanya dapat diperoleh melalui latihan yang rutin, intensif, dan terprogram dengan baik.

Menurut A. M. Bandi Utama (2004:3), kemampuan melakukan pukulan dalam permainan tenis meja memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan dalam pertandingan. Hal ini disebabkan karena pemain yang menguasai berbagai teknik pukulan akan mampu beradaptasi dengan ritme permainan yang berlangsung cepat, akurat, dan singkat. Mengingat bahwa tujuan utama dalam permainan tenis meja adalah meraih kemenangan, maka penguasaan teknik pukulan menjadi faktor penentu dalam mencapai hasil optimal.

Di SD 056646 Sesirah Halaban, kegiatan ekstrakurikuler tenis meja berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat mereka di bidang olahraga. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi juga pengalaman berkompetisi.

Prestasi yang telah diraih menjadi bukti nyata, salah satunya ketika tim tenis meja sekolah berhasil meraih kejuaraan dalam ajang Pekan Olahraga dan Seni Antar Diniyah (PERSADIN) tahun 2024.

Terhususnya untuk di ganda putri meraih juara 2 atas nama Almira Shakila dan Nafa Wafiq Azizah, untuk katagori Tunggal putra atas nama Muahmmad Furqan meraih juara 2 dan Tunggal putri atas nama Aura Shafira meraih juara dua untuk mewakilkan Sumatra Utara

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban memerlukan variasi bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan pukulan *forehand drive* para siswa. Tujuan utama dari penerapan variasi Latihan ini adalah agar siswa tetap termotivasi dan tidak mengalami kejenuhan selama proses latihan, terutama saat melatih ketepatan pukulan.

Menurut Hodges (2007:2), terdapat beberapa metode latihan dalam olahraga tenis meja, di antaranya latihan bersama pemain lain, latihan dengan pelatih, latihan mandiri, latihan menggunakan mesin, serta latihan *multiball*. Dari berbagai metode tersebut, latihan *multiball* merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive*.

Metode *multiball* menitik beratkan pada peningkatan frekuensi pukulan, sehingga siswa memiliki kesempatan lebih banyak untuk melatih kemampuan memukul bola kearah sasaran secara berulang. Dengan demikian, gerakan pukulan dapat terbentuk secara otomatis dan efisien. Melalui penerapan latihan *multiball*, diharapkan para siswa dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive* secara signifikan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, sejauh ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh Latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban. Oleh karenanya, penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand drive* pada Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Tenis Meja SD 056646 Sesirah Halaban.**”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Pukulan *forehand drive* siswa-siswi ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban masih belum optimal.
2. Sebagian besar siswa menunjuk kan pukulan yang, tidak terarah, dan tidak konsisten saat melakukan pukulan *forehand drive*.
3. Belum adanya program latihan khusus yang difokuskan untuk meningkatkan pukulan *forehand drive* dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja.
4. Belum diketahui secara pasti sejauh mana latihan *multiball* berpengaruh terhadap peningkatan pukulan *forehand drive* siswa

### **1.3 Batasan Masalah**

Dengan mempertimbangkan kemampuan serta keterbatasan waktu yang dimiliki, agar penelitian ini dapat lebih terarah dan fokus pada pokok pembahasannya, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Oleh karenanya,

penulis membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada kajian mengenai pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada siswa-siswi peserta ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *multiball* terhadap pukulan *forehand drive* pada siswa-siswi ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

Mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap pukulan *forehand drive* pada siswa-siswi ekstrakurikuler tenis meja di SD 056646 Sesirah Halaban.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan teknik dasar dalam tenis meja.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa-siswi: Memberikan pemahaman tentang pentingnya latihan *multiball* dalam meningkatkan kemampuan teknik *forehand drive*.

- b. Bagi pelatih atau guru olahraga: Menjadi acuan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja.
- c. Bagi sekolah: Menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam bidang olahraga tenis meja.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY