BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Konsep Permainan Tenis Meja

Tenis meja adalah satu dari banyaknya olahraga permainan khususnya di Indonesia. Tenis meja masuk ke Indonesia sejak kurang lebih tahun 1930-an. Olahraga ini dibawa oleh para pengusaha dan pedagang yang datang dari Belanda. Sekitar tahun 1950-1958 olahraga permainan ini berada di bawah naungan Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI). Sesuai dengan perkembangan jaman olahraga pingpong yang semakin cepat dikenal dan digemari di tanah air kita, maka pada tahun 1958 PPPSI namanya diubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Olahraga permainan tenis meja cepat sekali dikenal dan digemari masyarakat, hingga ditekuni oleh masyarakat untuk menciptakan sebuah prestasi. Terbukti dengan banyaknya atlet yang mengharumkan nama bangsa Indonesia di mancanegara, seperti dalam kegiatan *Sea Games* dan *Asian Games*. Tidak hanya itu, saat ini prestasi tenis meja Indonesia di ajang *Paralympic* sangat diperhitungkan oleh negara-negara lain.

Tenis meja adalah salah satu permainan bola kecil yang dimainkan disuatu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net sebagai batas area permainan area lawan dan dimainkan menggunakan bet berlapiskan karet di kedua sisi nya yang berbeda warna dan bet tersebut berfungsi untuk memukul bola *celluloid*/plastik. Menurut Tomoliyus (2017 hlm 5) tenis meja adalah salah satu olahraga permainan net yang cukup populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat karena permainan olahraga tenis meja ini.

Pada permainan tenis meja, pemain diharuskan menguasai beberapa teknik dasar misalnya pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash*. Pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash* merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh pemain karena sangat mudah dilakukan dan memiliki fungsi dalam melakukan servis. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan

gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Teknik dasar sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan *drive forehand* dam *backhand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *drive forehand* dan *backhand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan sehingga apabila untuk pemain yang menguasai pukulan *drive forehand* dan *backhand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana.

2.1.2 Konsep *Forehand Drive*

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik ini perlu untuk dikuasai oleh siswa bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Kemampuan ketepatan *forehand drive* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan *forehand drive* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. (Waluya, 2019). Dengan begitu, setiap atler dapat berlatih *forehand drive* agar dapat meraih prestasi dan keterampilan dalam bermain tenis meja.

Drive merupakan salah satu teknik serangan yang paling umum digunakan dalam permainan tenis meja. Seperti yang dikemukakan oleh Kertamanah dalam (Atmaja & Tomoliyus, 2015) bahwa dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis pukulan yang dapat digunakan oleh pemain tenis meja salah satunya drive. *Drive* merupakan dasar dari semua jenis pukulan dan serangan. Selain itu, menurut (Tomoliyus, 2017) *drive* adalah teknik pukulan (stroke) dimulai sikap bet tertutup dan gerakan bet dari bawah serong ke atas diakhiri di depan dahi.

Cara melakukan pukulan *drive* Menurut Akhmad Damiri dalam (Subakti & Iksan, 2018) adalah :

1) Perhatikan arah jatuhnya bola dan segera mengambil posisi sesuai arah jatuhnya bola tersebut.
2) Ambil posisi *side stance*, pandangan mata terus mengikuti laju bola.
3) Dengan bergerak maju atau mundur ke samping bet menyentuh atau mengenai bola pada waktu bola berada pada titik ketinggiannya, pukulan diperkuat dengan perputaran tubuh dari tungkai dan kaki, dan pinggang ke atas.

4) Lanjutkan gerakan lengan setelan perkenaan pada bola (follow through), sampai bet berada di samping kiri depan kepala. (untuk pukulan tangan kanan) dan sebaliknya untuk pukulan tangan kiri.

Kembali ke posisi siap sedia, siap menerima pengembalian bola berikutnya.

Gambar 2.1 *Forehand Drive*
Sumber : (Tomoliyus, 2017)

2.1.3 Latihan

1. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses aktivitas yang penting dalam membantu meningkatkan kemampuan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan harus konsisten dalam melakukannya. Latihan menurut Hawindri (2016) Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin lama jumlah beban latihannya semakin bertambah. Sistematis adalah sesuatu yang terprogram dari yang sederhana sampai ke kompleks yang dilakukan secara sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya. Sedangkan menurut Ismadraga & Lumintuarso (2015) Proses latihan pada intinnya diperlukan dan wajib dilaksanakan oleh atlet untuk meningkatkan keterampilan dan meningkatkan kondisi tubuh.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses kegiatan yang meningkatkan performa permainan dari setiap pemain. Namun, latihan ini harus dilakukan dengan konsisten, rutin dan teratur dengan selalu memberikan penambahan beban hari demi hari. Maka dari itu latihan ini dapat meningkatkan kualitas pemain menjadi lebih baik lagi.

2. Prinsip Latihan

Dalam proses kegiatan latihan Bagaimana seorang pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan.

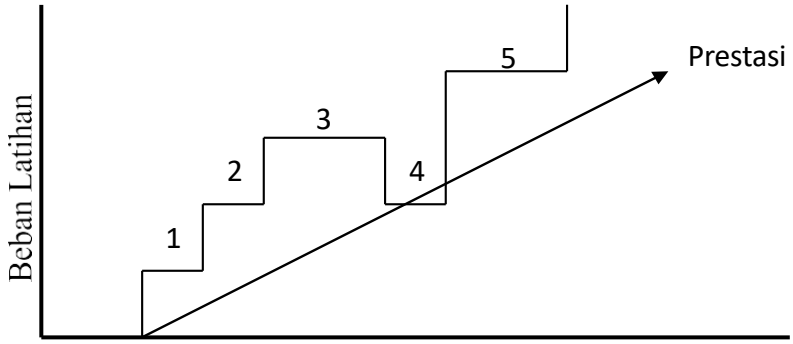
Prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam perencanaan program latihan harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar, yaitu: Prinsip latihan beban lebih (*over load*), prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip kekhususan (spesialisasi), prinsip individual, intensitas latihan dan kualitas latihan, Variasi latihan, lama latihan, prinsip pulih asal. (hlm.30)

Dari permasalahan penulis yang diteliti, maka dari itu penulis kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load,* prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan).

3. Prinsip Beban Berlebih (*over load*)

Prinsip latihan ini adalah beban latihan diberikan pada atlet yang dilakukan secara sistematis dengan waktu yang diberikan cukup lama sehingga ditingkatkan secara progresif dan individual, suatu tekanan yang akan diukur sesuai dengan beban, ulangan, istirahat dan frekuensi.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) (Harsono, 2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip over load sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh (Bompa, 1983) yang dikemukakan oleh (Harsono, 2015)(hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.2 Sistem Tangga *Overload*
Sumber : (Harsono, 2015)(hlm.54)

Menurut Putra (2023) Garis horizontal mewakili tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban baru, dan setiap garis vertikal menunjukkan modifikasi (penambahan) pada beban latihan. Beban dikurangi pada tahap 4, 8, dan 12 untuk memberi organisme tubuh kesempatan untuk pulih sehingga atlet dapat mengisi bahan bakar dan bersiap untuk beban latihan yang lebih berat pada tahap berikutnya.(hlm.977).

Berdasarkan kutipan di atas, maka beban berlebih dapat diberikan dengan cara seperti meningkatkan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam bentuk latihan, penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambahkan pengulangan latihan. Contohnya dalam latihan *multiball* pada permainan tenis meja seorang atlet itu dituntut harus dapat menyelesaikan pukulan hingga 100 bola atau juga bisa lebih dari itu sesuai dengan intruksi pelatih.

4. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) ini penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Menurut Harsono dalam (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. (hlm.31)

Oleh karena itu, prinsip individualisai merupakan salah satu latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik.

Berdasarkan dari kutipan di atas, prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Hal tersebut sesuai dengan jenis pemain tenis meja yang bersifat individual, oleh karena itu latihan *multiball* dapat diberikan pada setiap atlet sesuai dengan karakteristik atau gaya bermain masing-masing individu.

5. Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan hasil dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih, dikatakan latihannya berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan

kebutuhan pemain. Menurut Hermawan (2020) mengemukakan latihan yang bermutu adalah apabila latihan atau *drills* yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai sedetail-detailnya gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan baik dalam segi fisik maupun mental. (hlm.374)

6. Variasi Latihan

Latihan teknik atau latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menutut banyak waktu dan tenaga pemain. Maka dari itu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan ke jenuhan pada para pemain. Untuk mencegah hal tersebut alahkah baiknya menerapkan Latihan yang bervariasi.

Menurut Muhajir dalam (Risma & Jatra, 2020) berpendapat beberapa prinsip penggunaan latihan variasi, adapun prinsip yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- Variasi hendaknya digunakan dengan sutu maksud tertentu yang relevan (sesuai) dengan tujuan yang hendak dicapai.
- Variasi harus digunakan secara lancer dan berkesinambungan sehingga tidak akan merusak perhatian mahasiswa dan tidak menganggu pelajaran.
- Direncanakan secara baik, dan dicantumkan dalam rencana pelajaran atau satuan pelajaran. Berdasarkan pemaparan yang telah. (hlm.39)

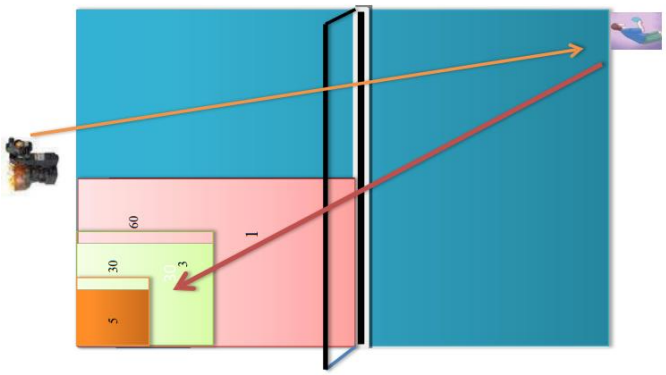
Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi merupakan latihan yang bertujuan untuk mengatasi kejenuhan sewaktu latihan yang dilakukan oleh pemain. Sehingga sangat diperlukan untuk seorang pelatih untuk menerapkan variasi dalam latihan.

2.1.4 Konsep Latihan *Multiball Drill*

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang memerlukan keterampilan motorik tangan yang halus. Oleh karna itu, perlu pengembangan dengan berlatih dari sejak awal. Salah satu metode latihan untuk mengembangkan keterampilan *forehand drive* menggunakan metode latihan *multiball drill*.

Menurut (Tomoliyus 2017) *Dril multiball* adalah latihan dengan bola jumlah banyak yang diumpankan secara kontinyu oleh pengumpan kepada seorang yang melakukan latihan. (hlm.53).

Dalam teknik dasar pengumpanan itu sendiri ada posisinya untuk mengumpankan bola, pengumpan berada di posisi samping meja dekat net. Posisi samping kiri pengumpan menggunakan tangan kanan, jika posisi samping kanan pengumpan menggunakan tangan kiri. Seperti yang dikatakan (Tomoliyus, 2017)



Untuk memberi pengumpan, pengumpan memantulkan bola di atas meja menggunakan tangannya kiri dan tangan kanan pengumpan memegang bet dengan posisi bet sedikit tertutup. Kemudian setelah bola naik dari pantulan, pengumpan menggunakan pukulan *forehand* untuk melakukan pukulan dengan kontak mendekati pusat atas bola. (hlm.54).

Gambar 2.3 latihan *multiball*
Sumber : (Tomoliyus, 2017)

Dalam *multiball drill* ini bisa juga pengumpanannya secara otomatis dengan menggunakan *launcher ball* atau robot tenis meja, pengumpanan dengan cara menggunakan *launcher ball* atau robot tenis meja ini bisa memudahkan pelatih bisa untuk mengatur bola hanya dengan menekan tombol yang berada di *launcher ball* atau robot tenis meja tersebut maka dari itu pengumpanan bola nya juga akan beraturan sesuai arahan pelatih.

Menurut (Tomoliyus, 2017) *Dril multiball* adalah latihan dengan bola jumlah banyak yang diumpankan secara kontinyu oleh pengumpan kepada seorang yang melakukan latihan. (hlm.57). Seperti yang dikatakan Hodge dalam (Muherman & Ramona 2019) Latihan dengan menggunakan bola banyak atau *multiball* menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*.(hlm.57).

2.1.5 Ketepatan

Ketepatan Menurut Suharni dalam (Muherman & Ramona 2019) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. (hlm.59).

Ketepatan Menurut (Tomoliyus 2014) Dalam permainan tenis meja ketepatan sasaran merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam bermain. Ketepatan sasaran yang dimaksud disini adalah ketepatan penepatan bola pukulan *forehand* dan *backhand* pada sasaran yang telah ditetapkan.(hlm.3). Berdasarkan kutipan ,ketepatan merupakan tujuan, sasaran dan target. Sedangkan ketepatan dalam *drive* tenis meja adalah mengarahkan bola kearah yang sulit untuk lawan menahan bola, sehingga kita mendapatkan poin di dalam permainan tersebut walaupun ada kembalinya bola ke arah kita, kita bisa mengontrol bola tersebut dan menjadikan peluang poin selanjutnya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukaan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis diantaranya, yaitu :

- Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ilman Al Nahrowi Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan 2017 Universitas Siliwangi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Tenis Meja" yang dimana penelitiannya dilakukan dengan objek siswa ekstrakulikuler tenis meja SMK As-Shofa, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Ilman Al Nahrowi mengungkapkan hasil penguji hipotesis yang menunjukan bahwa "Terdapat pengaruh berarti latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja" yang dimana penelitiannya dilakukan dengan objek peserta didik ekstrakurikuler di SMK As-Shofa. Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian saudara Ilman Al Nahrowi yaitu

diantaranya metode penelitian, variable terikat, instrument penelitian. Sedangkan perbedaannya yaitu objek peneleitian.

- Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Subhi Al Mubarokah Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan 2019 Universitas Siliwangi yang berjudul "Pengaruh Variasi Latihan terhadap peningkatan VO2*MAX* Atlet Sepak Bola" yang dimana penelitiannya dilakukan dengan objek pemain Sekolah Sepak Bola Putra Brey Usia 13-14 Tahun Kota Tasikmalaya. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan Vo2*max* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Brey usia 13-14 Tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian adalah *bleep test*. Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian saudara Subhi Al Mubarokah yaitu diantaranya metode penelitian, variable bebas. Sedangkan perbedaannya yaitu objek peneleitian dan Instrumen Penelitian.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal inni sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) adalah "kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan". Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggaop tidak menyongkong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *forehand drive*. Dengan adanya latihan *multiball* yang diperkuat menurut (Tomoliyus, 2017) *Drill Multiball* adalah latihan dengan bola jumlah banyak yang diumpakan secara kontinyu oleh pengumpan kepada seorang yang melakukan latihan. (hlm. 53). Oleh karena itu, Latihan *multiball* harus diikuti dengan ke fokusan dari setiap atlet, agar bola yang diumpan

secara kontinyu tidak terlewatkan. Dalam latihan *multiball* ini bisa juga mengumpannya secara otomatis menggunakan alat atau robot yang di sebut dengan *launcher ball*.

Berdasarkan uraian di atas, diharapkan latihan *multiball* dapat meningkatkan terhadap ketepatan *forehand drive* anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi agar dapat memberikan dapat memberikan dampak yang *positif* pada permainan dan menunjang prestasinya. Serta dengan meningkatnya ketepatan *forehand drive* akan menjaga konsentrasi dan akurasi setiap atlet pada saat pertandingan tanpa adanya bola yang keluar dari meja, sehingga setiap atlet dapat memahami teknik dan taktik yang sudah diintruksikan oleh pelatih untuk melaksanakan dengan sebaik mungkin.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu. Hipotesis menurut Arikunto (2013) adalah “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data - data yang terkumpul” (hlm. 110). Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti yang di atas tersebut maka itu penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “ terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *forehand drive* pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.