

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tenis meja semakin berkembang baik di tingkat internasional maupun nasional. Hal ini berjalan seiring dengan semakin banyaknya kompetisi dan pembinaan prestasi untuk tenis meja di tingkat daerah sampai nasional. Olahraga prestasi mulai banyak dilirik oleh para orang tua demi masa depan anaknya. Tenis meja juga menjanjikan prestasi yang dapat diraih sama seperti cabang olahraga lain.

Permainan tenis meja merupakan permainan yang dimainkan di dalam gedung (*indoor*) yang dimainkan oleh dua atau empat orang pemain. “Cara memainkannya yaitu dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola (*celluloid*) melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring” (Hodges, 2011, hlm. 1). Permainan ini membutuhkan teknik-teknik agar berjalan sesuai dengan aturan- aturan yang ada. Teknik yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja yaitu teknik dasar diantaranya teknik memukul seperti teknik *service*, *smash*, teknik memukul *forehand*, *backhand* dan kadang-kadang juga menggunakan teknik campuran dari teknik- teknik yang sudah ada.

Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan tersebut merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja. Untuk itu dalam melakukannya membutuhkan adanya komponen-komponen yang mendukung suatu gerakan antara lain komponen biomotor yang terdiri dari kelincahan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, dan ketepatan. Akan tetapi ada teknik yang dominan untuk melakukan teknik tersebut, diantaranya koordinasi dan fleksibilitas lengan.

Jenis pukulan yang sangat penting untuk menyerang dalam permainan tenis meja ialah *forehand drive*. “Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis meja” (Larry Hodges,

2007, hlm. 33). Pukulan tersebut merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja.

Menurut Tomoliyus (2012, hlm. 3), “*Forehand drive* adalah salah satu senjata *offensive* yang paling efektif dalam tenis”. Lebih lanjut Hodges (2007, hlm. 33) menyatakan bahwa “pukulan *forehand drive* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: Seorang pemain memerlukan pukulan *forehand drive* untuk menyerang dengan sisi *forehand*. Pukulan *forehand drive* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Untuk itu dalam melakukan pukulan *forehand drive* membutuhkan komponen-komponen yang mendukung suatu gerakan antara lain komponen kelincahan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, dan ketepatan.

“Koordinasi adalah komponen yang dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan menggunakan berbagai macam teknik dalam permainan tenis meja” (Sukadiyanto, 2011, hlm. 116). Karena pada dasarnya koordinasi adalah salah satu diantara komponen dasar yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Lebih spesifiknya permainan tenis meja membutuhkan koordinasi mata tangan (*hand-eye coordination*).

Menurut Bumpa dalam Hartadi (2007, hlm. 19-20) menyatakan dalam koordinasi mata tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. *Timing* akan mempengaruhi perkenaan bola dengan bet sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Sedangkan akurasi akan menentukan ketepatan bola ke arah atau sasaran yang dituju. Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat tersebut yaitu koordinasi akan membentuk kesinambungan antara *timing* dan akurasi dalam suatu permainan.

Fleksibilitas pergelangan tangan dalam olahraga tenis meja merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan bahkan sangat menentukan menang atau tidaknya pemain dalam mengikuti suatu pertandingan. Di samping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *forehand* (Haryanto, 2020, hlm. 55). Pemain yang memiliki fleksibilitas pergelangan tangan yang baik, akan mampu mengontrol bola dengan baik, dapat

mengembalikan bola dalam posisi-posisi sulit dalam *forehand*, misalnya bola yang mengarah di badan atau depan net dan dengan memanfaatkan fleksibilitas pergelangan tangan dapat menambah putaran bola saat *service* maupun pukulan topspin.

Selain fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan, ketepatan adalah salah satu kemampuan yang penting dalam permainan tenis meja. Ketepatan yang dimaksud disini adalah ketepatan mengarahkan bola ke arah target yang ditentukan. Ukuran lapangan permainan yang kecil yaitu berupa sebuah meja serta ukuran bola yang kecil menyebabkan ketepatan memukul dan menempatkan bola menjadi sangat penting dalam permainan tenis meja. Ketepatan menempatkan bola juga menjadi indikator keberhasilan teknik yang dilakukan.

Dengan demikian, koordinasi ini dibutuhkan dalam upaya memukul dan mengembalikan bola, karena pada saat akan memukul pemain harus terlebih dahulu melihat arah datangnya bola baru kemudian menempatkan posisi memukul untuk selanjutnya menempatkan bola ke sasaran yang diinginkan. Adanya koordinasi yang baik antara mata dan tangan dapat mempengaruhi hasil pukulan dalam tenis meja. Sehingga pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan pukulan *forehand* yang lebih tepat pada sasaran, dibandingkan pemain yang kurang dapat mengkoordinasikan dengan baik kedua organ tersebut. Oleh sebab itu, mahasiswa masih perlu dibina dan diarahkan untuk diberikan latihan-latihan kondisi fisik.

Dari beberapa komponen pendukung terhadap keberhasilan *forhend drive* masih ada yang belum diteliti, salah satunya yaitu fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti seberapa besar kontribusi yang diberikan komponen tersebut terhadap keberhasilan melakukan *forhend drive*. Karena suatu permainan dibutuhkan adanya penyerangan dan pertahanan dalam suatu permainan. Hal ini juga dilandasi adanya pengarahan anggota tubuh yang harus dikoordinasi dengan baik. Pengenalan ini tidak cukup diberikan saat pembelajaran saja, perlu adanya tambahan pengajaran seperti kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa.

Unit Kegiatan Mahasiswa adalah wadah aktifitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi anggota-anggotanya. Juga sebagai wadah pembinaan prestasi mahasiswa di tingkat universitas maupun fakultas. UKM kegiatan ekstrakurikuler di tingkat perguruan tinggi yang berkaitan dengan penalaran, ilmu, minat, bakat, kegemaraan, dan kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat. Kegiatan UKM terjadwal dan terprogram secara rutin menyesuaikan kalender akademik agar tidak mengganggu kegiatan perkuliahan anggotanya.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tenis meja di Universitas Siliwangi Tasikmalaya telah terorganisasi, pembinaan dilakukan melalui pembimbingan, pendampingan, dan penyediaan dana serta sarana dan prasarana yang diperlukan. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat mahasiswa dalam bidang olahraga yang ada di Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa tenis meja pada umumnya, belum memiliki ketepatan sasaran yang baik dalam memukul bola. Hal ini terlihat dari permainan tenis meja gerakan mahasiswa dalam memukul bola saat latihan belum tepat. Dengan demikian, dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan.

Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi Tasikmalaya dalam permainan tenis meja diperlukan teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja salah satunya adalah *forehand drive*. Teknik ini perlu dikuasai oleh mahasiswa, 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, mahasiswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. A.M Bandi Utama (2004, hlm. 3) mengatakan bahwa dalam pertandingan tenis meja, kemampuan ketepatan pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan, dengan menguasai teknik ketepatan pukulan, pemain akan mampu mengikuti permainan

yang sangat cepat, tepat dan singkat, mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja.

Oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui kontribusi dari fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, terhadap ketepatan melakukan pukulan *forehand* permainan tenis meja pada mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

Mengingat pentingnya teknik *forehand drive* dalam permainan tenis meja, maka penelitian ini mengambil judul: “Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Meja (Studi Penelitian Kuantitatif Deskriptif pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang berarti dari fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi?
2. Apakah terdapat kontribusi yang berarti dari koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi?
3. Apakah terdapat kontribusi yang berarti antara fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menguraikan sebagai berikut :

1. Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2011, hlm. 409) adalah “keadaan berhubungan”. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara yang timbul akibat fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.
2. Fleksibilitas (fleksibilitas) pergelangan tangan, menurut Harsono (2015, hlm. 163) adalah “Kemampuan gerak sendi”. Jadi yang dimaksud fleksibilitas dalam ini adalah ruang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastisitas terutama otot pergelangan tangan.
3. Sukadiyanto (2011, hlm. 149-150) menjelaskan koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Koordinasi mata-tangan adalah Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan mata untuk menyalurkan rangsangan yang diterima kepada tangan yang berfungsi untuk melaksanakan gerakan yang harus dilakukan.
4. Menurut Suharno (2011, hlm. 32), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan menempatkan bola ke arah sasaran yang sudah ditentukan. Lebih spesifiknya mengenai ketepatan pukulan *forehand drive* ke arah *forehand* lawan. Menurut Hodges (2011, hlm. 1), “Pukulan *forehand drive* yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan *bet* yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kiri, dan kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri”.
5. Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga yang tercepat dalam memainkan bola. Hal ini dikarenakan daya pantul bola yang relatif tinggi dengan meja maupun dengan *bet* yang dilapisi karet, dimainkan dalam meja yang relatif kecil (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, 2013, hlm. 2).

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.
3. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian adalah untuk menjelaskan tentang manfaat dari penelitian itu sendiri. (Sudaryono, 2018, hlm. 119). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini antara lain adalah :

1. Kegunaan Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi latihan yang akan dilaksanakan dan sebagai salah satu pertimbangan untuk menyusun program latihan.
 - b. Memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi tentang kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan pukulan *forehand drive*.
 - c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi peneliti selanjutnya agar hasil yang didapat lebih baik.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi atlet sebagai masukan untuk lebih meningkatkan latihan kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive*, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi optimal.
 - b. Bagi pelatih sebagai salah satu cara model latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive*.

- c. Bagi peneliti menambah wawasan dalam ilmu kepelatihan dan mengembangkan metode dalam ilmu kepelatihan tenis meja.