

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak (Nugraha, 2015). Sedangkan menurut (Iyakrus, 2019) pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas jasmani seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, culturm emosional, dan etika. Jadi pendidikan jasmani ini sudah ada pada sekolah dasar untuk manjadi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini supaya ketika dewasa organ tubuh sudah kuat dan bisa digunakan secara maksimal. Olahraga tidak hanya untuk menjadikan badan sehat dan bugar saja namun memiliki dampak dalam keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah dasar, maupun menengah karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental.

Olahraga atau ekstrakurikuler yang bisa mendapatkan prestasi salah satunya tenis meja. Permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat luas, terutama ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi hal ini tidak hanya karena masuk di dalam kurikulum sekolah tetapi juga permainan ini dapat dimainkan di dalam rumah dengan peralatan yang murah (Sarimah & Jaini, 2019).

Tenis meja juga cabang olahraga yang tidak mengenal batasan umur, baik itu anak-anak hingga dewasa dapat bermain bersama, serta tidak hanya pria yang bisa bermain wanita juga dapat ikut bermain bersama. Menurut (Tomoliyus, 2017) tenis meja adalah olahraga permainan yang secara taktik termasuk sekelompok permainan net. Dalam permainan tenis meja memiliki beberapa teknik dasar yaitu *servis*, *forehand*, *backhand*, *smash*, dan *drive*. Semua teknik dasar ini pemain tenis meja harus menguasainya agar bisa meraih kemenangan. Pertandingan tenis meja membutuhkan penguasaan teknik dan stamina pemain. Penguasaan teknik bagus tetapi stamina tidak mendukung akan menyebabkan kekalahan. Demikian pula sebaliknya meskipun stamina tinggi tetapi penguasaan teknik kurang juga akan menyebabkan kekalahan. Idealnya bagi seorang pemain tenis meja adalah penguasaan teknik bagus dan stamina prima. Kedua faktor tersebut sangat diperlukan untuk memenangkan setiap pertandingan di berbagai kesempatan. Tenis meja merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Bermain tenis meja dengan baik maka diharuskan untuk banyak melakukan latihan, mempelajari unsur – unsur fisik, teknik, taktik maupun mental.

Permainan tenis meja terdapatnya pukulan seperti *servis*, *smash*, dan *drive* dengan tujuannya menyebrangkan bola ke bidang pertahanan lawan. Pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain tenis meja. Untuk menguasai teknik pukulan *smash* secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (*drill*) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah pukul ke atas/tanggung. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Jati Agung ternyata masih ada siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash* tenis meja, kurangnya kekuatan otot lengan siswa ketika melakukan *smash* dalam permainan tenis meja misalnya seperti masih banyak siswa pada saat melakukan *smash* bola menyangkut di net dan bahkan keluar dari meja tenis. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*.

Hal ini yang membuat peneliti tertarik dalam melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jati Agung” karena ekstrakurikuler tenis meja dapat dikembangkan lagi kedepannya untuk memperkenalkan olahraga tenis meja serta membantu memperkenalkan sekolah tersebut.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah Ada Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jati Agung?

1.3. Tujuan Penelitian

Adakah Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jati Agung?

1.4. Batasan Masalah

Batasan masalah supaya tidak melewati masalah tentang Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jati Agung.

1.5. Manfaat Penelitian

Untuk Teoritis

- a) Untuk dapat dikembangkan lagi.
- b) Untuk perpustakaan sebagai bahan referensi dalam penelitian ilmiah.

Untuk Praktis

Untuk masukan kepada pelatih dalam latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash Backhand* dalam permainan Tenis Meja.