

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai tunggal maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani (Bahr, R., & Engebretsen, 2019). Oleh karena itu, tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani (Asthana, 2017).

Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan

olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia. Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan yang tidak perlu terlalu cepat, terlalu halus, dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi siswa (Asthana, 2017).

Meskipun sarana pendidikan tersebut berupa fisik, manfaat bagi siswa juga mencakup bidang non-fisik, seperti intelektual, sosial, estetik, kawasan kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan tunggal seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan, baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif., salah satu jenis olahraga yang akan dibahas pada penelitian ini yakni tenis meja (Bloyce, D., & Smith, A, 2015).

Permainan tenis meja pada awalnya merupakan olahraga rekreasi yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan. Efek kesenangan terhadap aktivitas olahraga dapat meningkatkan motivasi agar menjadi atlet berprestasi (Farrow, 2017). Saat ini permainan tenis meja sudah dimainkan oleh masyarakat, di sekolah, maupun di perguruan tinggi. Tenis meja dimainkan dengan tujuan mendapatkan poin dengan cara memukul bola melewati net ke meja lawan, sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Tenis meja dapat dimainkan sendiri maupun berpasangan.

Orang yang mempelajari teknik dasar pukulan tenis meja dapat disebut siswa. Karakteristik siswa tenis meja yaitu (1) berlatih teknik pukulan dasar tenis meja seperti pukulan *drive*, *service*, dan *push*, (2) mempelajari peraturan dasar permainan tenis meja, (3) menerapkan keterampilan dasar dalam permainan sederhana, dan (4) berlatih drill dengan didampingi pelatih untuk meningkatkan keterampilan (Wang & Chen, 2016).

Sedangkan Damon (2018), menjelaskan karakteristik siswa yaitu mudah terpengaruh dan terdapat perbedaan tunggal dalam karakteristik tertentu. Siswa tenis meja perlu menguasai teknik dasar pukulan tenis meja agar dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pertandingan tenis meja. Siswa tenis meja membutuhkan kesempatan, waktu, dan dukungan untuk mempelajari dasar keterampilan motorik halus dan kasar yang diperlukan dalam menjaga kesehatan dan gaya hidup aktif. Aktivitas jasmani seharusnya menjadi bagian penting dalam hidup anak sehari-hari (Gordon, 2017).

Manfaat lain siswa bergabung dalam sekolah olahraga yaitu mendapatkan porsi latihan yang baik, meningkatkan keterampilan gerak, penghargaan diri, belajar inisiatif, sosialisasi seperti cara kerja berkelompok yang efektif, dan penerapan kognitif seperti merancang strategi permainan (Kail, 2018). Sementara itu Payne (2017), menjelaskan bahwa alasan anak-anak menarik diri dari olahraga yaitu dikarenakan hilang minat, tidak mendapat kegembiraan, sikap pelatih yang terlalu dominan, khawatir tekanan dari lingkungan sosial, minat pada aktivitas selain olahraga, bosan, dan butuh waktu untuk mengerjakan tugas sekolah.

Faktor kunci bekerja dengan siswa dijelaskan (Girginov, 2018) yaitu pengakuan dan apresiasi atlet muda. Pelatih dapat melibatkan siswa dalam pengambilan keputusan. Sedangkan keterampilan pelatih yang dibutuhkan siswa yaitu memberi dan menerima umpan balik, pemberian izin dan klarifikasi, intuisi, memberi pertanyaan yang logis, dan kemampuan mendengarkan (Wilson, 2017). Komunikasi juga merupakan hal penting bagi siswa. Smith (2017), menjelaskan percakapan dengan teman dekat merupakan masa yang penting untuk menjelajahi dan mengidentifikasi pemahaman diri.

Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya merupakan wadah pelatihan dan pembinaan atlet –atlet usia muda di Sumatera Selatan, tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah tersebut. Hasil pengamatan peneliti di Sekolah Olah Raga Negeri Sriwijaya, terlihat beberapa siswa yang masih belum menguasai keterampilan teknik pukulan *forehand* dan *backhand drive* dengan baik. Diperkuat hasil wawancara dengan Bapak M. Yamin, selaku pelatih tenis meja Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya diketahui bahwa kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand drive* di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yaitu sebesar 48%. Sedangkan rata-rata pukulan *backhand drive* Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya sebesar 46%. Hal ini dikarenakan latihan yang diberikan hanya monoton, tanpa menggunakan alat bantu, sehingga siswa mudah jenuh .

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran agar lawan kesulitan dalam mengembalikan bola, sehingga dapat menambah poin

dalam permainan. Oleh karena itu siswa tenis meja Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya perlu berlatih drill pukulan forehand dan *backhand drive*.

Beberapa teknik pukulan tenis meja yaitu pukulan *drive*, *service*, dan *push*. Sedangkan pada hakikatnya pukulan tenis meja dibagi menjadi dua yaitu *forehand* dan *backhand* (Geske, K., & Mueller, 2018).

Tenis meja membutuhkan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand drive*. Salah satu tujuan latihan yang bervariasi yaitu agar siswa tidak bosan dalam berlatih *drill* pukulan *drive* tenis meja. Dari berbagai macam variasi latihan tenis meja tersebut, peneliti fokus terhadap berlatih sendiri dengan alat papan pantul. Dalam penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan oleh Santosa, Setiono, dan Sulaiman (2017), dijelaskan bahwa papan pantul meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive topspin* siswa. Alat papan pantul juga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih *drill* pukulan *forehand drive topspin* (Tomoliyus, 2017).

Sebelum melakukan desain produk, peneliti melakukan analisis kebutuhan produk terhadap siswa tenis meja di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya . Hasil analisis kebutuhan produk alat papan pantul dijelaskan sebagai berikut. Sebanyak 10 orang siswa (100%) tenis meja menjawab kegiatan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung pada hari selasa dan kamis. Sebanyak 10 orang siswa (100%) menjawab belum mengetahui penerapan metode *drill* dalam latihan tenis meja. Sebanyak 5 orang siswa (50%) menjawab belum pernah berlatih pukulan *drive* tenis meja dan sebanyak 5 orang siswa (50%) menjawab pernah berlatih pukulan

drive tenis meja. Sebanyak 10 orang siswa (100%) menjawab belum pernah berlatih memantulkan bola ke alat papan pantul.

Sebanyak 10 orang siswa (100%) menjawab membutuhkan alat papan pantul untuk berlatih drill pukulan *drive* tenis meja. Peneliti membuat desain alat papan pantul untuk digunakan oleh siswa tenis meja. Desain alat dapat juga disebut perancangan alat, dilakukan sebelum melangkah ke tahap pembuatan produk awal (*prototype*). Proses desain alat meliputi menentukan tujuan pembuatan alat, perencanaan bentuk produk, penentuan spesifikasi alat, penentuan bahan pembuatan alat, dan menentukan sasaran pengguna alat.

Desain alat yang baik menyesuaikan kebutuhan pengguna alat. Untuk itu seorang perancang dapat melakukan wawancara dengan pengguna alat dan menggali informasi melalui buku dan artikel tentang dalam rangka pembuatan alat yang sesuai kebutuhan pengguna. Desain alat yang baik yaitu sesuai dengan hukum kerja tubuh manusia atau disebut ergonomis. Dalam hal merancang dan membuat produk ergonomis, peneliti dapat bekerjasama dengan para ahli dan teknisi. Ergonomi meliputi penentuan masalah, percobaan untuk pemecahan, penerapan hasil percobaan, dan pembuktian efektivitas. Dalam praktiknya menggunakan pendekatan *trial and error* (Tohaya, 2013).

Alat papan pantul dapat membantu siswa berlatih *drill* pukulan drive tenis meja. Alat papan pantul juga dapat digunakan untuk menambah repetisi latihan konsistensi pukulan *drive* siswa. Sehingga tujuan meningkatkan konsistensi pukulan drive siswa dapat dicapai dengan menambah repetisi latihan bagi siswa.

Tetapi Sekolah Olahraga Sumatera belum memiliki alat tersebut sehingga metode berlatih *drill* sendiri dengan alat papan pantul bagus untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand drive* tenis meja siswa. Tingginya repetisi siswa dalam berlatih konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand drive* dengan memukul bola sesering mungkin diharapkan siswa terbiasa memukul bola ke arah sasaran, sehingga konsistensi pukulan meningkat dari sebelumnya.

Salah satu tujuan latihan *drill* pukulan *drive* dengan alat papan pantul yaitu untuk meningkatkan konsistensi pukulan *drive* tenis meja bagi siswa. Melalui penelitian dan pengembangan ini akan dihasilkan alat papan pantul yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Sehingga alat papan pantul layak dan dapat digunakan sebagai sarana bagi siswa untuk berlatih *drill* dan meningkatkan konsistensi pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis meja. Atas dasar inilah peneliti mengadakan penelitian tentang “Pengembangan Latihan *Drill* Pada Permainan Tenis Meja Menggunakan Papan Pantul Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latarbelakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian dan pengembangan ini yaitu:

1. Bagaimanakah desain dan kelayakan papan pantul yang dikembangkan?

2. Bagaimanakah keefektifan papan pantul dalam meningkatkan kemampuan *drill* pukulan *drive* siswa tenis meja di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini ialah:

1. Untuk mengembangkan papan pantul yang layak bagi siswa tenis meja.
2. Untuk mendeskripsikan keefektifan papan pantul dalam meningkatkan motivasi latihan *drill* pukulan *drive* siswa tenis meja.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat pengembangan dijelaskan sebagai berikut.:

1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang pengembangan desain peralatan tenis meja, khususnya dalam kajian tentang alat untuk berlatih *drill* pukulan *drive* tenis meja pada siswa di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya . Hasil penelitian juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa Sekolah Olahraga

Siswa dapat menggunakan alat papan pantul dalam latihan *drill* pukulan *drive* tenis meja. Selain itu siswa tenis meja juga dapat

menggunakan alat papan pantul untuk membantu meningkatkan konsistensi pukulan *drive* dengan menerapkan latihan *drill* pukulan *drive* tenis meja.

b. Bagi Pelatih Tenis Meja

Pelatih dapat melakukan evaluasi dan melihat perkembangan siswa berdasarkan hasil latihan siswa dalam konsistensi pukulan *drive* tenis meja dengan alat papan pantul.