

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur, terstruktur, dan terkendali. Selain itu, olahraga merupakan bentuk gerakan manusia yang dilakukan sesuai dengan teknik tertentu, mengandung unsur permainan, memberikan kesenangan, dilakukan saat waktu senggang, dan memberikan rasa puas bagi pelakunya (Karina Nur Safitri et al., 2024). Menurut Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga didefinisikan sebagai seluruh aktivitas yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial seseorang (Ramadhan et al., 2020).

Setiap cabang olahraga memiliki variasi jenis dan durasi aktivitas fisik yang berbeda-beda, disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik masing-masing individu, dan dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit. Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat luas (Setiawan et al., 2024). Olahraga tenis meja telah mendapatkan banyak popularitas secara internasional dan terus menggelitik keingintahuan masyarakat Indonesia. (Ardiansyah Nur et al., 2021).

Latihan teknik forehand dan backhand merupakan titik awal yang krusial bagi pemain tenis meja dari semua tingkat keahlian. Penting untuk menggunakan alat ukur yang sesuai dengan karakteristik, kondisi fisik, dan program latihan atlet agar akurasi forehand dan backhand dapat terus dinilai. (Ferliana et al., 2023).

Dalam tenis meja, pukulan menyerang dengan telapak tangan mengarah ke depan disebut pukulan forehand. Karena ayunan belakang tidak menghalangi torso dan otot yang digunakan biasanya lebih kuat, pukulan ini biasanya menghasilkan tenaga yang lebih besar daripada pukulan backhand. Memegang raket dengan telapak tangan menghadap ke depan, mengayunkan tangan ke depan, dan berhenti di depan dahi adalah cara melakukan pukulan forehand. (Handoko, 2021).

Drill merupakan metode latihan yang fokus pada pengulangan gerakan secara terus-menerus. Agar hasil yang optimal tercapai, teknik ini perlu diterapkan setiap kali sesi latihan berlangsung. (Haris et al., 2020). Metode drill merupakan

aktivitas intensif yang melibatkan pengulangan suatu gerakan secara terus-menerus untuk memperkuat dan mengasah kemampuan hingga menjadi kebiasaan yang permanen (Amalia, 2024).

Metode latihan bertujuan untuk menjadikan kegiatan praktik siswa lebih bermakna terkait dengan materi pembelajaran tertentu serta memberikan informasi hasil belajar secara cepat dan tepat. Metode latihan memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Kelebihan metode ini adalah dapat membentuk kebiasaan yang, jika diterapkan secara konsisten, akan meningkatkan ketepatan dan kecepatan dalam melakukan tugas. Namun, kelemahannya adalah metode latihan dapat membatasi bakat dan inisiatif siswa karena cenderung mengarahkan mereka pada konformitas dan keseragaman. (Lesmana et al., 2016).

Aktivitas permainan tenis meja juga sangat populer dilingkungan sekolah dibawah naungan ekstrakurikuler yang terbukti efektif sebagai wadah untuk para siswa meningkatkan skill bermain tenis meja diluar dari jam pembelajaran, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tenis meja bukan hanya sekedar permainan, tetapi juga berperan dalam mendukung prestasi siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan di Sekolah SMA Islam Az-Zahrah Palembang yang dilaksanakan pada 24 september - 12 desember tahun 2024, Peneliti menemukan masalah saat melakukan kegiatan observasi melalui Program Asistensi mengajar, Dalam observasi ditemukan bahwa siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Islam Az-Zahrah Palembang tidak dapat melakukan tehnik pukulan dasar forehand dengan baik atau di bawah standar karena latihan yang dilakukan sangat monoton, dan itu dilakukan setiap melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan informasi yang diterima dari pelatih ekstrakurikuler bahwa siswa ekstrakurikuler di SMA Islam Az-Zahrah Palembang masih banyak yang dalam melakukan beberapa teknik dasar dalam permainan tenis meja belum baik termasuk teknik pukulan *forehand*, terlihat saat siswa melakukan pukulan forehand ketika permainan berlangsung, tidak jarang pukulan melebar ke sisi lapangan. Pelaksanaan latihan tidak terlihat semangat dari para siswa dikarenakan latihan yang dilakukan tanpa adanya latihan yang terfokus pada satu teknik yang membuat kemampuan

pukulan forehand siswa tidak berkembang dan para siswa ekstrakurikuler tenis meja tidak bersemangat dalam mengikuti latihan di minggu berikutnya.

Oleh karena itu peneliti memberikan gambaran variasi model latihan yang memiliki dampak positif untuk siswa ekstrakurikuler dimana, dengan menggunakan variasi model latihan *drill forehand* memiliki manfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Islam Az-Zahrah Palembang. Tujuan pengembangan model latihan *drill forehand* dirancang adalah sebagai penyalur keinginan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan *forehand*, sehingga dalam penelitian ini penulis menggunakan judul **Pengembangan Model Latihan Drill Forehand Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Islam Az-Zahrah Palembang**. Agar siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Islam Az-Zahrah Palembang memiliki semangat untuk bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan model latihan *drill forehand* tenis meja yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMA Islam Az-Zahrah?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

Untuk merancang dan mengembangkan model latihan *drill forehand* yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa ekstrakurikuler di SMA Islam Az-Zahrah Palembang.

## 1.4 Spesifikasi Produk Yang di Kembangkan

Adapun spesifikasi produk dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk buku panduan yang memuat berbagai variasi model latihan *drill forehand* yang di kemas dengan penulisan yang mudah dipahami dan terdapat gambar-gambar di setiap variasi model latihannya. Peneiliti melakukan pengembangan terhadap variasi model latihan yang akan diberikan terhadap siswa ekstrakurikuler berupa lima variasi model latihan *drill forehand* yaitu, 1. *Speed drill forehand*, 2. *Jugling drill forehand*, 3. *Shadow drill forehand*, 4. *Footwork drill forehand*, 5. *Turnback drill forehand*.

**Tabel 1.1 perbedaan model yang sudah ada dan model yang dikembangkan**

<b>Model yang sudah ada</b>	<b>Model yang dikembangkan</b>
1. Latihan hanya mengandalkan teknik dasar tanpa adanya variasi	1. Menggunakan panduan untuk siswa dapat memahami teknik yang akan dipelajari
2. latihan bersifat fun game dan tidak terfokus pada salah satu teknik dasar	2. menggunakan variasi model latihan agar dapat meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar

### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan latihan tenis meja di tingkat sekolah menengah. Berikut manfaat yang dapat diperoleh:

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai pengembangan model latihan *drill forehand* dalam tenis meja.
2. Memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga terkait metode pelatihan yang efektif bagi siswa tingkat sekolah menengah.
3. Menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan metode latihan tenis meja yang lebih inovatif dan berbasis ilmiah.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa, membantu siswa meningkatkan keterampilan *forehand* dalam tenis meja melalui latihan yang lebih sistematis dan terstruktur. Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler tenis meja karena adanya metode latihan yang lebih efektif.
2. Bagi Pelatih dan Guru PJOK, menyediakan model latihan *drill forehand* yang dapat digunakan dalam proses pelatihan ekstrakurikuler tenis meja.

Memberikan alternatif metode pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis meja di sekolah.

3. Bagi Sekolah, mendukung program ekstrakurikuler olahraga dengan metode pelatihan yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa dalam bidang tenis meja. Menjadi referensi bagi sekolah lain dalam pengembangan latihan tenis meja yang berbasis model *drill*.

### **1.6 Asumsi Pengembangan**

Asumsi penelitian dan pengembangan berikut ialah:

1. menghasilkan produk berbentuk model variasi pukulan *drill forehand* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa.
2. Model variasi pukulan *drill forehand* diterapkan pada siswa ekstrakurikuler di SMA Islam Az-Zahrah dan belum diuji pada sekolah lain.
3. Jumlah peserta latihan terbatas pada anggota ekstrakurikuler yang aktif dalam periode penelitian.
4. Pengembangan berfokus pada teknik *forehand*, tidak mencakup teknik lain seperti *backhand*, *servis*, atau *footwork* secara mendalam.