

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Seiring dengan kemajuan teknologi dan tren di dunia olahraga, semakin banyak peluang bagi individu untuk lebih aktif dan menjaga kesehatan sesuai dengan minat serta gaya hidup mereka. Dengan memanfaatkan inovasi dan tren olahraga terbaru, setiap orang dapat menerapkan pola hidup sehat yang selaras dengan preferensi dan kebutuhannya, sehingga mampu meraih kesejahteraan fisik dan mental secara optimal.

Salah satu cabang olahraga yang terus berkembang dan menarik minat banyak orang adalah tenis meja. Olahraga ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga melatih koordinasi, konsentrasi, dan strategi dalam permainan. Dengan semakin banyaknya inovasi dalam teknik dan pelatihan, tenis meja menjadi pilihan olahraga yang dapat diakses oleh berbagai kalangan.

Tenis meja merupakan olahraga yang digemari di berbagai belahan dunia, khususnya di kalangan pelajar dan remaja. Permainan ini tidak hanya menuntut kelincahan fisik, tetapi juga keterampilan teknis yang mumpuni. Salah satu teknik dasar yang krusial dalam tenis meja adalah pukulan *forehand*. Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan sisi depan raket untuk memukul bola (Firdaus, 2023). *Forehand* memiliki peran penting dalam permainan karena sering digunakan sebagai strategi serangan untuk menciptakan peluang mencetak poin. Oleh karena itu, penguasaan pukulan *forehand* menjadi elemen kunci dalam meningkatkan kualitas permainan, baik bagi pemain pemula maupun yang sudah berpengalaman.

SD Negeri 1 Merapi Barat mengintegrasikan olahraga tenis meja ke dalam kegiatan intrakurikuler di sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan selama jam pelajaran, mengikuti

kurikulum yang telah ditetapkan. Sebagai bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tenis meja memberikan beragam manfaat bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial siswa. Untuk mendukung efektivitas pembelajaran, sekolah menyediakan sarana yang memadai, seperti meja tenis, bet, dan bola. Selain itu, guru PJOK menyampaikan materi secara menarik serta membimbing siswa dalam menguasai teknik dasar permainan.

Dengan mengintegrasikan tenis meja ke dalam pembelajaran intrakurikuler, sekolah tidak hanya mendukung perkembangan fisik siswa, tetapi juga mengasah keterampilan kognitif dan sosial mereka. Oleh karena itu, olahraga ini patut dijadikan salah satu kegiatan yang dapat memperkaya pengalaman belajar siswa di Sekolah Dasar.

Berdasarkan data dari 23 siswa di SD Negeri 1 Merapi Barat, diketahui bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar dalam permainan tenis meja masih berada di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70, dengan persentase ketuntasan sebesar 34,97% dan ketidaktuntasan sebesar 65,03%. Hasil observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *forehand* secara benar. Kendala yang dihadapi meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, gerakan bet yang tidak terkoordinasi, serta lemahnya kekuatan dan akurasi pukulan. Kesulitan dalam penguasaan teknik *forehand* ini berdampak langsung pada performa siswa dalam pertandingan, mengingat pukulan *forehand* merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan tenis meja. Kelemahan dalam teknik ini dapat menyebabkan bola melenceng, keluar dari meja, atau jatuh di area lawan tanpa kendali, sehingga merugikan pemain.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan metode latihan yang terencana dan efektif. Salah satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah metode *drill*, yaitu teknik pelatihan yang berfokus pada pengulangan gerakan secara berkesinambungan guna meningkatkan kecepatan, kelancaran, dan ketepatan gerakan (Hidayat, 2020). Dalam

olahraga tenis meja, metode ini sangat bermanfaat untuk mengasah keterampilan dasar seperti *forehand*, *backhand*, *footwork*, serta *servis*. Melalui penerapan metode drill, siswa SD Negeri 1 Merapi Barat dapat berlatih pukulan *forehand* secara berulang, sehingga gerakan mereka menjadi lebih otomatis dan terkoordinasi dengan baik.

Metode latihan *drill* memiliki berbagai manfaat. Selain memungkinkan siswa SD Negeri 1 Merapi Barat untuk berlatih teknik secara intensif, latihan ini juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik mereka, yang mendukung ketepatan serta kekuatan pukulan. Selain itu, latihan *drill* membantu siswa dalam memfokuskan perhatian pada aspek penting teknik *forehand*, seperti posisi tangan, rotasi tubuh, dan ayunan bet yang tepat. Dengan melakukan latihan secara berulang, siswa akan lebih terbiasa dengan teknik tersebut, sehingga mampu menerapkannya secara lebih efektif dalam permainan.

Metode latihan *drill* memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan *forehand* pada siswa SD Negeri 1 Merapi Barat, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai penelitian repetisi teknik melalui latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan *forehand*, khususnya bagi pemula.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini akan menitikberatkan pada upaya meningkatkan keterampilan *forehand* dalam tenis meja bagi siswa SD Negeri 1 Merapi Barat melalui metode latihan *drill*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas metode *drill* dalam membantu siswa menguasai teknik *forehand* dengan lebih baik serta berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan tenis meja di tingkat pemula.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merumuskan permasalahan; bagaimana metode latihan *drill* dapat meningkatkan hasil belajar

materi tenis meja dalam keterampilan pukulan *forehand* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Merapi Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan penelitian ini ditetapkan oleh penulis untuk, mengetahui bagaimana metode latihan *drill* dapat meningkatkan hasil belajar materi tenis meja dalam keterampilan pukulan *forehand* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Merapi Barat

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam tenis meja melalui penerapan metode latihan *drill*.

2. Guru Pendidikan Olahraga dan Pelatih Olahraga

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran tenis meja, khususnya dalam penguasaan keterampilan pukulan *forehand*.

3. Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam perencanaan, pelaksanaan, observasi, evaluasi, serta refleksi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam cabang olahraga tenis meja.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.