



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga. Secara umum, pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Olahraga menjadi bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan mendidik siswa secara fisik dan mental di sekolah.

Sekolah merupakan salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Undang- Undang Republik Indonesia (UU RI) No 11 Tahun 2022 Pasal 25 Ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler”

Salah satu bidang pendidikan yang mendapat perhatian dari pemerintah adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan bidang



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

pelajaran di sekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Ruang lingkup pendidikan jasmani itu sendiri terdiri dari berbagai macam aspek diantaranya olahraga, permainan, dan lain- lain. Di Indonesia, banyak sekali olahraga dan permainan yang saat ini mulai berkembang pesat salah satunya adalah permainan tenis meja. Tenis Meja adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bet (raket kecil). Dan bola ringan diatas meja yang dibagi oleh net. Permainan ini dilakukan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (ganda) yang saling berhadapan dan berusaha memantulkan bola melewati net dengan cara memukulnya agar lawan tidak mampu mengembalikannya dengan benar. Tenis meja menekankan kepada kecepatan, ketepatan, serta penguasaan teknik dasar pukulan.

Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, seorang pemain harus memiliki teknik dasar memukul yang tepat seperti teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* dan *backhand* 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, *power* (kekuatan),



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

dan ketepatan. Akan tetapi, ada teknik yang dominan untuk melakukan teknik tersebut, diantaranya koordinasi mata lengan dan *power* (kekuatan) lengan.

Dalam mengkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan yang apabila penulis hubungkan dalam penelitian ini yaitu fungsi untuk melihat ketepatan bola pada saat di udara sampai titik bola mendarat dan memantul di atas meja sehingga dapat dijangkau atau dipukul. Koordinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-tangan. Jadi yang dimaksudkan dengan koordinasi mata-tangan dalam penelitian ini adalah koordinasi antara mata atau penglihatan dengan gerakan tangan dalam melakukan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan, Permainan tenis meja ini dimainkan anak Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan yang berjumlah 22 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Teknik permainan tersebut diperkenalkan oleh guru mata pelajaran olahraga. Akan tetapi, pengenalan teknik hanya pada dasarnya dan cara mainannya saja. Dilihat dari fisik, siswa sebenarnya sangat mendukung dalam mencapai kesuksesan suatu permainan dengan berbagai teknik. Akan tetapi, pengetahuan yang diterima saat pembelajaran masih kurang, hal ini menyebabkan mereka hanya bermain dengan teknik yang mereka pahami. Terlihat bahwa teknik pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan siswa masih bersifat asal-asalan, belum mengikuti kaidah teknik dasar yang benar seperti posisi tubuh, ayunan tangan, dan



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

koordinasi gerak. Padahal sebenarnya kemampuan mereka dapat dimaksimalkan dengan tambahan pengetahuan mengenai komponen yang berpengaruh pada gerakan tersebut.

Oleh sebab itu, masih perlu dibina dan diarahkan siswa untuk diberikan latihan-latihan kondisi fisik seperti koordinasi dan kekuatan, karena koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dalam olahraga tenis meja sangat dibutuhkan bahkan sangat menentukan menang atau tidaknya dalam suatu pertandingan. Di samping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Kekurangan yang dapat dilihat penyebabnya yakni kurangnya informasi yang berkaitan dalam keterampilan bermain tenis meja seperti koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dan keterampilan melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul: “Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan”

#### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* oleh siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan dalam



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

permainan tenis meja

2. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* oleh siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan yang diajarkan dalam proses pembelajaran
3. Kurangnya penguasaan teknik dasar *forehand* dan *backhand* secara benar, baik dari segi posisi tubuh, pegangan bet, maupun ayunan.
4. Kurangnya pelatihan intensif atau pembinaan dari guru olahraga kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan
5. Minimnya pemahaman teori teknik seperti perbedaan antara tujuan penggunaan teknik *forehand* dan teknik *backhand* tenis meja.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kemampuan keterampilan teknik pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan?
2. Bagaimana kemampuan keterampilan teknik pukulan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.  
Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.  
Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

1. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan
2. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik pukulan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

## E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi mengenai keterampilan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor- faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain tenis meja, serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengembangan olahraga di kalangan siswa madrasah aliyah.
  - b. hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, serta meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga tenis meja.
  - c. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor- faktor fisik lainnya yang mempengaruhi performa siswa dalam cabang olahraga yang serupa.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

## 2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang tenis meja.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pembina atau guru sekolah untuk melatih anak didiknya dalam pengembangan teknik dan strategi pelatihan tenis meja.

## F. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kemampuan teknik dasar *forehand* siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan dalam permainan tenis meja?
2. Bagaimana kemampuan teknik dasar *backhand* siswa Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan dalam permainan tenis meja?