

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Pada waktu melaksanakan observasi di GOR Tenis Meja Kabupaten Cirebon dilihat dari latihan tenis meja pada pukulan *topspin*, atlet kurang dalam latihan pukulan *topspin* dalam regulasi diri sehingga ketepatan bola dalam pukulannya belum terarah dan juga atlet kurang dalam kelincahan mendapatkan bola yang jauh dari jarak tubuhnya sehingga sering tidak terkontrol dalam pukulan *topspin*. Keterampilan dalam olahraga raket bersifat multifaktorial dan mencakup kemampuan teknis, taktik, mental, dan fisiologis (Lees, 2003). Sepertinya semua permainan membutuhkan keterampilan yang tinggi untuk menampilkan kemampuan motorik dengan baik (Mori, Ohtani, & Imanaka, 2002). Dalam olahraga raket, kecepatan dan ketepatan bola (misalnya, kemampuan memukul daerah yang ideal) adalah 2 batasan khusus yang terkait untuk menggambarkan hasil dalam pukulan (Girard & Millet, 2009; Rota, Morel, Saboul, Rogowski, & Hautier, 2013) Mengantisipasi arah dan kecepatan gerakan menuju objek (misalnya bola) sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan pukulan, seperti tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Dalam permainan tenis meja, dibutuhkan kemampuan untuk melakukan gerak kaki dasar atau kelincahan, mengambil posisi yang tepat, dan mempersiapkan diri untuk mengembalikan bola. Situasi memukul bola/*shuttlecock* dengan raket dan waktu pukulan adalah dua faktor yang menentukan arah bola ketika dikirim ke dalam lapangan. Sedikit perubahan dalam perencanaan dapat membuat bola meninggalkan lapangan atau meja (Ak & Koçak, 2010). Berbeda dengan tenis dan bulu tangkis, jarak antar bagian utama dalam tenis meja sekitar 3 m (wilayah bermain). Kecepatan bola dalam tenis meja adalah sekitar 36 km/jam atau 10 m/s (Durey dan Seydel, 1994).

Tenis meja mengharuskan reaksi pemain yang cepat sebagai akibat dari tingkat pukulan yang tinggi/cepat (Hung, Wu, Lin, Wang, dan Tsai, 2007). Pernyataan ini didukung oleh penemuan baru yang ditemukan oleh oleh (Akpınar, Devrilmez, & Kirazci, 2012) bahwa pemain tenis meja tampil lebih baik dibandingkan dengan pemain tenis dan bulu tangkis di bawah kecepatan respon yang tinggi. Tenis meja dianggap bergantung pada energi anaerobik selama

Muhammad Hafizh Maulana, 2021

PENGARUH PENDEKATAN SELF REGULATED LEARNING DAN MOTOR ABILITY TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN TOPSPIN PERMAINAN TENIS MEJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aktivitas latihan dengan intensitas tinggi durasi pendek dan fosforilasi oksidatif berlaku selama periode latihan kekuatan rendah yang lebih lama dari pertandingan. Anggapan ini yang bergantung pada profil aksi pertandingan tenis meja otoritas dengan pertemuan $3,4 \pm 1,7$ detik menghasilkan sentralisasi laktat darah (BLC) pasca pertandingan sebesar $1,8 \pm 0,7$ mmol/L (Silva, Lott, Wickrama, Mota, & Welk, 2011).

Multi-ball dalam tenis meja adalah pelatihan yang efektif. Persiapan *multi-ball* dengan cara yang berbeda seperti rotasi, kekuatan, kecepatan, ketepatan, *arc*, kombinasi berbagai kemajuan dan pukulan bola nonstop dapat mengimbangi waktu yang diperlukan, untuk meningkatkan keterampilan dan menyebabkan atlet dapat memahami dan mendominasi berbagai perkembangan gerakan yang sulit. . Kekuatan latihan *multi-ball* lebih dari 45% lebih tinggi dari *single ball training*, beban memukul pada *multi-ball* 50% lebih tinggi. Beban persiapan *multi-ball* pada dasarnya lebih menonjol daripada persiapan *single ball training*. Teknik latihan *multi-ball* jelas mempengaruhi kerja pada level khusus dan strategis pemain, kualitas dan keinginan yang luar biasa (W. Zheng & Jin, 2016). Dengan jangka waktu 10 minggu persiapan tenis meja menggunakan teknik *Multiball* dapat menyebabkan perubahan batas kardiorespirasi atlet tenis meja dewasa (M. et al., 2017). Strategi latihan tenis meja "*Multiball*" telah diterapkan selama lebih dari tiga puluh tahun, dengan sedikit memperhatikan tingkat atau usia pemain (Filter J 1971, Tepper G 2003, Turina B. 2002). pelatih *Swiss* memanfaatkan persiapan semacam ini untuk menaikkan level tim nasional. Sekolah Cina menggunakannya untuk mengalahkan sekolah Jerman karena spesialis tertentu menyebutnya *chinese fast ball*. Program latihan ini direkomendasikan untuk secara signifikan mempengaruhi persiapan pemain tenis meja *junior* di bawah (15) tahun, persiapan *multi-ball* secara positif mempengaruhi beberapa kapasitas visual pemain tenis meja *junior* di bawah (15) tahun dan persiapan *multiball* secara positif mempengaruhi beberapa kemampuan. serangan balik dari pemain tenis meja *junior* di bawah (15) tahun (Saleh, 2015). Dalam masa yang akan datang, peluncur bola atau robot tenis meja akan memiliki biaya tinggi yang signifikan. Selain itu, mesin atau robot tenis meja yang tersedia saat ini juga masih memiliki beberapa mode penembakannya (Ponnusamy, Yong, & Ahmad,

2015). *Topspin forehand* mungkin merupakan pukulan yang paling kuat dalam tenis meja, terutama terhadap bola dengan poros terbalik (Iino & Kojima, 2009). Topspin mempengaruhi layang bola, bola setiap kali dipukul dengan topspin akan jatuh ke meja dengan cepat setelah tiba di titik tertinggi ketinggian layang (Liao & Masters, 2010). Kemampuan untuk menciptakan kecepatan raket yang tinggi pada pukulan *forehand* merupakan faktor penting bagi pemain *ovensife* untuk memenangkan pertandingan. Hal ini karena kecepatan raket yang lebih tinggi saat melakukan pukulan *forehand* menghasilkan kecepatan bola pasca benturan yang lebih tinggi, putaran bola yang lebih tinggi, atau keduanya dan memberikan peluang yang lebih kecil kepada lawan untuk melakukan pukulan dan serangan balik (Iino & Kojima, 2011).

Forehand top spin atas dan *top-countertop forehand* adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam pertandingan tenis meja tingkat yang tinggi, presentase 19,5% dan 16,7% dari keseluruhan pukulan, secara terpisah (Malagoli Lanzoni, Di Michele, & Merni, 2014). Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh informasi dari penelitian (Pfeiffer, Zhang, & Hohmann, 2010) menyatakan bahwa titik langsung tertinggi diperoleh dari prosedur pukulan yang sangat kuat, khususnya "*smash*" dengan 17,55%, disusul oleh strategi "*Topspin*" dengan 8,78%. Juga, kedua strategi tersebut menyebabkan kesalahan yang lebih sedikit daripada metode penyerangan lainnya, misalnya, "*Drive*" dan "*Flip*". Kemudian, pada saat itu informasi eksplorasi dari ("THE USE OF FOREHAND TOP SPIN IN MODERN TABLE TENNIS Prof . Zoran Djokic – Table Tennis Association of Montenegro," 2014) menyatakan bahwa dalam satu set sekitar 10 hingga beberapa kali topspin dilakukan (permainan hingga 11 fokus) dengan *rate Hit Blunder* 28,48%, *Ace Hit* 6,21% dan *Hit Win* 21,26%. Pukulan yang paling banyak dilakukan adalah pukulan *forehand* (W.H.: 17% dan M.L.: 18%). Yang kedua adalah *counter topspin* dan *forehand topspin* (W.H.: 15% dan M.L.: 17%) dan ini menunjukkan kualitas permainan mereka yang bermusuhan (Ivan, Roberto, & Franco, 2010). Berkaitan dengan penilaian tersebut, maka analisis perlu melakukan penelitian langsung terhadap pukulan *topspin* tenis meja dengan memanfaatkan media latihan berpasangan dan *multibal*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang dianggap penting untuk diteliti lebih lanjut adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Apakah terdapat Pengaruh pendekatan *self regulated learning* dan *motor ability* terhadap keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja ?
- 1.2.2. Apakah terdapat interaksi antara *Self Regulated Learning* dengan *Motor Ability* terhadap keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja?
- 1.2.3. Apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap pukulan *topspin* tenis meja pada kelompok *motor ability* tinggi?
- 1.2.4. Apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap pukulan *topspin* tenis meja pada kelompok *motor ability* rendah?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan *self regulated learning* dan *motor ability* terhadap keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja.
- 1.3.2. Untuk mengetahui interaksi antara *self regulated learning* dengan *motor ability* terhadap keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja.
- 1.3.3. Untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap keterampilan pukulan *topspin* tenis meja pada kelompok *motor ability* tinggi.
- 1.3.4. Untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap keterampilan pukulan *topspin* tenis meja pada kelompok *motor ability* rendah.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pembaca sebagai informasi, latihan di klub-klub (PTM), meningkatkan ilmu pengetahuan, peningkatan mutu latihan dan pemahaman tentang tenis meja.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi pelatih atau guru penjas khususnya di Jawa Barat akan mendapatkan referensi untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas latihan.
2. Bagi atlet akan merasakan hal baru dan termotivasi dengan adanya inovasi dalam setiap latihannya.
3. Bagi Komunitas Tenis Meja, diharapkan dapat menerapkan pendekatan latihan/pembelajaran *self regulated learning* dan *motor ability* untuk meningkatkan kemampuan performa *topspin forehand* para atlet, baik sebagai variasi mengajar atau melatih.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

1. Bab I Tesis berisi tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari tesis, pendahuluan berisi latar belakang yang dimaksudkan menjelaskan alasan mengapa tersebut diteliti, pentingnya masalah itu diteliti dan pendekatan untuk mengatasi masalah tersebut yang di dalamnya terdiri dari : rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat atau signifikansi penelitian.
2. Bab II Tesis berisikan kajian pustaka atau kerangka pemikiran yang mempunyai peran sangat penting. Melalui kajian pustaka ditunjukkan "*state of the art*" dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti yang berfungsi sebagai landasan teoritis, konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model serta turunannya dalam bidang yang dikaji dan penelitian terdahulu yang relevan.
3. Bab III Tesis berisikan Metode penelitian atau penjabaran yang rinci mengenai penelitian yang dikaji termasuk beberapa komponen yang lain seperti, lokasi dan subjek, populasi dan sampel, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya.
4. Bab IV Tesis berisikan hasil penelitian dan pembahasan pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan, penelitian, hipotesis penelitian, tujuan penelitian serta pembahasan temuan pada saat penelitian.

Muhammad Hafizh Maulana, 2021

PENGARUH PENDEKATAN SELF REGULATED LEARNING DAN MOTOR ABILITY TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN TOPSPIN PERMAINAN TENIS MEJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Bab V Tesis berisikan kesimpulan dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, baik untuk siswa, guru, sekolah, dinas yang berkaitan dan juga penelitian selanjutnya.