



# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang Masalah

Sepintas tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak terlalu rumit untuk dikuasai. Namun demikian bila dipelajari lebih mendalam tenis meja merupakan satu cabang olahraga permainan yang sangat kompleks. Hal ini dapat dilihat dari teknik-teknik dasar permainannya seperti cara pegangan (grip), sikap atau posisi bermain (stance), jenis-jenis pukulan (stroke), dan kerja kaki (footwork). Demikian pula peralatan dan perlengkapan bermainnya yang bermacam-macam serta memiliki syarat-syarat khusus yang disesuaikan dengan tipe permainannya. Djoenaidi (1980:15) menjelaskan sebagai berikut:

Masing-masing permainan olahraga mempunyai ciri-ciri khas tersendiri, demikian pula olahraga tenis meja juga mempunyai ciri khas tersendiri. Hal ini disebabkan karena jenis bola, alat pemukul, cara memukul, lapangan serta peraturan permainannya. Terutama karena laju bola yang sangat cepat dan gesit geraknya, alat pemukul yang memakai lapisan karet atau busa berlapis karet beraneka jenis, maka olahraga ini kaya dengan variasi permainan. Bagi pemain yang mahir, dapat menciptakan pukulan-pukulan seni yang sangat indah. Maka dari itu permainan tenis meja merupakan suatu olahraga yang cukup sulit untuk dipelajari. Sebab harus memperhatikan beberapa hal, antara lain mengamati arah bola yang datang dari lawan, memperhitungkan kecepatan dan setingkat lebih sulit dari pada olahraga lainnya, yaitu harus mengetahui pula arah putaran bola serta memperhitungkan kecepatan putarannya.

Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam sekejap, maka permainan tenis meja yang bermutu hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cermat dan cepat.

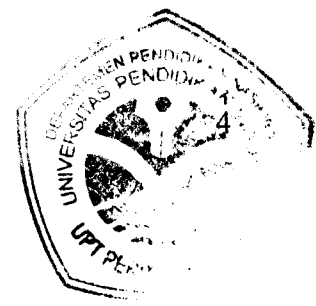
Akhir-akhir ini animo masyarakat akan olahraga yang satu ini semakin meningkat, dengan bermunculan sekolah atau klub-klub tenis meja, tetapi prestasi yang telah dicapai secara umum belum memuaskan. Keadaan ini tentu saja tidak terlepas dari banyaknya faktor kendala, salah satunya adalah metodologi pelatihannya. Berkenaan dengan latihan, Harsono (1988:101) menjelaskan, "Training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." Dengan demikian maka proses latihan harus memenuhi prinsip-prinsip latihan tersebut diantaranya sistematis, berulang-ulang dan penambahan beban (overload).

Untuk menjadi pemain tenis meja yang mempunyai prestasi tinggi, khususnya tingkat dunia, memerlukan ketekunan dalam berlatih dan waktu yang panjang. Semua pemain yang berprestasi tinggi tersebut telah menjalankan latihan dari tingkat dasar hingga jenjang yang sangat tinggi.

Pemain tenis meja harus mampu menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri. Angka diperoleh bila lawan tidak dapat menyeberangkan kembali sehingga bola mati di daerahnya sendiri. Sehubungan dengan hal ini seorang pemain tenis meja harus menguasai teknik pukulan yang salah satunya adalah drive. Drive yaitu teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Dengan pukulan ini bola akan melaju dengan kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan penulis, atlet-atlet Jawa Barat khususnya dalam melatih drive melakukan latihan pukulan beratus bahkan beribu dalam satu kali kesempatan. Caranya dibagi dalam beberapa set dan diselingi waktu istirahat. Namun pembagian set dan waktu istirahat yang digunakan berdasarkan pada pengalaman dan tingkat kelelahannya. Sedangkan secara ilmiah dijelaskan bahwa metode latihan yang membagi-bagi tugas atau beban latihan dan diselingi waktu istirahat disebut metode latihan berdistribusi, baik distribusi meningkat maupun distribusi menurun dengan tata cara pelaksanaan yang baku. Berkaitan dengan metode distribusi oleh Supandi (1991:36) dijelaskan, "Metode distribusi progresif adalah metode praktek gerak yang berpusat pada waktu pelaksanaan dengan waktu selang berupa istirahat baik menurun maupun meningkat." Berkaitan dengan pembagian waktu istirahat dalam latihan, Harsono (1988:157) menjelaskan: Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu: a) lamanya latihan, b) beban (intensitas) latihan, c) ulangan (repetition) melakukan latihan, d) masa istirahat.

Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa metode latihan berdistribusi merupakan metode yang sesuai dengan tuntutan teknis olahraga tenis meja. Namun keberartian pengaruh dari metode latihan tersebut belum terbukti secara ilmiah. Hal inilah yang melatar belakangi diadakannya penelitian tentang efektivitas metode latihan berdistribusi terhadap hasil latihan forehand drive dalam cabang olahraga tenis meja.



## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah penelitian yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh latihan berdistribusi menurun terhadap hasil pukulan forehand drive ?
2. Bagaimanakah pengaruh latihan berdistribusi meningkat terhadap hasil pukulan forehand drive ?
3. Apakah latihan berdistribusi meningkat memberikan pengaruh yang lebih berarti daripada latihan berdistribusi menurun terhadap hasil pukulan forehand drive ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pendapat Nasution (1982:24) bahwa, "... tiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang harus dicapai. Tujuan harus bertalian erat dengan masalah yang dipilih serta analisis masalah itu."

Maka tujuan mengadakan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan berdistribusi menurun terhadap hasil pukulan forehand drive.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan berdistribusi meningkat terhadap hasil pukulan forehand drive.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan berdistribusi meningkat dengan berdistribusi menurun terhadap hasil pukulan forehand drive.



#### **D. Kegunaan Penelitian**

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih atau pembina olahraga tenis meja untuk menyusun program latihan, pemanduan bakat dan peningkatan kemampuan atlet tenis meja.
2. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan panduan bagi atlet maupun pelatih untuk mengembangkan latihan berdistribusi menurun dan latihan berdistribusi meningkat.

#### **E. Anggapan Dasar**

Surakhmad (1982:107) menjelaskan bahwa, "Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyelidik." Hal ini berarti bahwa setiap peneliti dapat merumuskan anggapan dasar yang berbeda dengan peneliti lain. Seorang peneliti mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai suatu kebenaran. Dari sifat kebenaran itu selanjutnya diartikan pula peneliti dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggap sesuai dengan penelitian.

Dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal diperlukan penerapan bentuk-bentuk latihan yang efektif untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan atlet baik fisik, teknik, taktik maupun mental. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknis atlet maka harus dilakukan latihan teknik sesuai dengan tuntutan teknik cabang olahraga yang digeluti. Salah satu teknik yang sering digunakan dan harus dikuasai dalam permainan tenis meja adalah teknik pukulan drive.

Dalam melatih teknik pukulan drive yang sering digunakan para pelatih adalah dengan latihan memukul bola dalam jumlah banyak melalui pendistribusian, baik dengan distribusi menggunakan selang waktu yang konstan, menurun maupun meningkat. Schmidt yang dikutip Lutan dan kawan-kawan (1991:26) memberikan definisi latihan berdistribusi sebagai berikut, “Latihan berdistribusi dirumuskan dalam pengertian bahwa waktu istirahat secara relatif lebih lama dari pada waktu istirahat dalam latihan padat.”

Latihan bola banyak dalam cabang olahraga tenis meja dilaksanakan dalam rangkaian pukulan yang banyak dengan tempo yang cepat dan harus tetap memperhatikan kesempurnaan gerakannya, mulai dari sikap awal, perkenaan dengan bola dan sikap akhir. Kesempurnaan gerak ini tercermin dari proses pelaksanaan teknik-teknik pukulan dan hasil pukulannya yang efektif dan efisien. Dengan demikian maka latihan bola banyak dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan koordinasi yaitu dalam memadukan berbagai gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Seperti yang dijelaskan oleh Broer dan Zernicke (1979) yang dikutip oleh Harsono (1988:221) sebagai berikut:

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Dengan demikian hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, mulus (smooth), dan terkoordinasi dengan baik.

Dalam latihan berdistribusi yang menjadi persoalan pokok adalah sukar ditetapkannya secara pasti batasan waktu istirahat diantara setiap trial, penentuan jumlah bloknya dan pengaturan tugas gerak yang dilaksanakan beberapa kali

(misalnya 200 pukulan) dalam satu blok yang belum jelas ketentuannya. Para pelatih umumnya hanya berdasarkan pengalaman pada saat ia menjadi atlet atau saat ia melatih dalam kesehariannya.

Latihan berdistribusi meningkat adalah latihan yang diselingi waktu istirahat yang semakin lama semakin panjang, misalnya 1, 2 dan 3 menit tiap set. Lutan (1991:28) menjelaskan, “Untuk kelompok yang kian meningkat masa istirahatnya, pengaturan selang waktu istirahat itu yakni 0, 1, 3, 5, dan 9 menit di antara setiap blok.” Artinya waktu untuk memulihkan kondisi fisik semakin lama semakin panjang sehingga memungkinkan atlet bugar kembali, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, dan koordinasi gerak semakin lama semakin baik. Hal tersebut merupakan beberapa keuntungan dari latihan berdistribusi meningkat. Sedangkan kerugiannya yaitu berkurangnya motivasi atlet karena waktu istirahat semakin lama.

Latihan berdistribusi menurun adalah latihan yang diselingi waktu istirahat yang semakin lama semakin pendek, misalnya 3, 2, dan 1 menit tiap set. Lutan (1991:28) menjelaskan, “Pada kelompok yang memperoleh waktu istirahat kian berkurang, perlakuan yang diperolehnya yakni selang waktu istirahat di antara setiap blok kebalikan dari yang dialami kelompok pertama di atas (9, 5, 3, 1, 0 menit).” Artinya waktu untuk memulihkan kondisi fisik semakin lama semakin pendek, sehingga memungkinkan untuk terjadinya kelelahan yang berarti dan koordinasi gerak semakin lama semakin terganggu. Hal tersebut merupakan kerugian dari latihan berdistribusi menurun. Sedangkan keuntungannya yaitu memacu motivasi untuk melaksanakan tugas dengan baik.



Berkaitan dengan pelaksanaan latihan teknik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses pelatihannya. Giriwidjojo (1992:82) menjelaskan, “Ditinjau dari sudut ilmu faal, latihan teknik ialah melatih koordinasi fungsi saraf-otot (neuro-muskular) dan membentuk reflek bersyarat yaitu menghasilkan gerakan-gerakan yang cepat dan efisien. Syarat: Diulang-ulang sebanyak mungkin sampai hafal dan tidak boleh sampai lelah.” Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa kelelahan merusak reflek bersyarat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan berdistribusi istirahat meningkat memberikan lebih banyak keuntungan dan sedikit kerugian terhadap hasil latihan. Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa latihan distribusi istirahat meningkat akan memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil pukulan forehand drive.

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan anggapan dasar tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan berdistribusi menurun memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil pukulan forehand drive.
2. Latihan berdistribusi meningkat memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil pukulan forehand drive.
3. Latihan berdistribusi meningkat memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan latihan berdistribusi menurun terhadap hasil pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja.

### **G. Pembatasan Masalah**

Agar masalah penelitian ini tidak menyimpang dari masalah sebenarnya, maka penulis membatasi masalah penelitian ini. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan berdistribusi meningkat dan berdistribusi menurun.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil pukulan forehand drive.
3. Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini sebanyak 80 orang yang berasal dari anggota perkumpulan tenis meja Bumi Silliwangi UPI Bandung. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 24 orang putera yang diambil dengan cara purposive randomize sampling dari populasi.

### **H. Batasan Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan sebagai berikut:

1. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban jumlah latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988:100).
2. Metode berdistribusi adalah cara pengatuaran tugas berlatih yang ditandai dengan penyediaan waktu istirahat cukup lama (3 menit) diantara setiap blok tugas gerak. (Rusli Lutan, dkk., 1991:9).
3. Latihan Berdistribusi Menurun adalah latihan yang diselingi waktu istirahat yang semakin lama semakin pendek, misalnya 9, 7, 5, 3 dan 1 menit tiap set.

4. Latihan Berdistribusi Meningkat adalah latihan yang diselingi waktu istirahat yang semakin lama semakin panjang, misalnya 1, 3, 5, 7 dan 9 menit tiap set.
5. Forehand Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dari sikap forehand dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

