

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Menurut sportstars.id yang ditulis oleh (Novanto, 2023) Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Tenis meja semakin berkembang baik di tingkat internasional maupun nasional. Hal ini berjalan seiring dengan semakin banyaknya kompetisi dan pembinaan prestasi untuk tenis meja di tingkat daerah sampai nasional. Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bet sebagai alatnya yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan dua pasang untuk pemain ganda baik ganda putra,putri maupun ganda campuran yang dilakukan pada sebuah meja sebagai lapangannya yang dibatasi dengan net. Dalam menunjang permainan suatu cabang olahraga terdapat banyak faktor yang mempengaruhi disamping taktik, teknik, mental dan fisik. Dalam setiap cabang olahraga pasti akan membutuhkan peranan kondisi fisik yang baik agar menunjang prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh (Juniarsyah, 2019) kondisi fisik adalah salah satu penunjang untuk membangun fisik atlet demi mencapai suatu prestasi.

Kondisi fisik yang prima berpengaruh terhadap kualitas pemain baik tim ataupun individu. Jika kondisi fisik kurang prima maka akan sangat berpengaruh terhadap tim secara keseluruhan dikarenakan kelelahan (Mulyono, 2017) Kondisi fisik adalah suatu komponen fisik yang sangat penting hampir di semua olahraga. Seperti yang dikemukakan oleh (Sajoto M. , 1995) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan tenis meja juga membutuhkan kelengkapan kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai puncak penampilannya. Karena, bukan hanya teknik saja yang bagus melainkan komponen-komponen kondisi fisik pada atletlah yang juga penentu prestasi seorang atlet. Dengan adanya hal tersebut maka perhatian tidak hanya tertuju pada penguasaan teknik dan keterampilan-keterampilan dalam permainan saja, tetapi komponen fisik perlu

mendapat perhatian. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tenis meja sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Andriani, 2019) dan (Mahendra, 2014) diantaranya daya tahan anaerob, power otot lengan, waktu reaksi, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggul.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Meja Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) merupakan wadah bagi Mahasiswa UPI untuk menyalurkan bakat atau hobi dalam bidang olahraga tenis meja. Raihan dari UKM Tenis Meja UPI selama tahun 2022 juga terbilang cukup bagus karena dapat meraih juara umum pada Ikopin Cup se-Jawa Barat, Juara 3 UKM Cup se-Nasional, Juara Umum pada Maranatha Cup se-Jawa Barat Open, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik yaitu daya tahan anaerob, power otot lengan, waktu reaksi, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggul. antara atlet tenis meja di UKM Tenis Meja UPI . Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Analisis Hubungan Tingkat Kondisi Fisik dengan Prestasi Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Meja Universitas Pendidikan Indonesia”.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah atlet UKM Tenis Meja UPI sudah memiliki kondisi fisik sesuai standar kebutuhan?
2. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet UKM Tenis Meja UPI?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat di rumuskan tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui dan memberikan informasi mengenai tingkat kondisi fisik atlet UKM Tenis Meja UPI.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kondisi fisik dengan prestasi atlet UKM Tenis Meja UPI.

#### 1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan saya sebagai penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga, tepat sasaran dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian terkait

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dan pertimbangan perlakuan untuk praktisi olahraga khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga tenis meja.

#### 1.5. Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a. Bab I Pendahuluan. menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai perbandingan kondisi fisik antara atlet tenis meja putra dengan atlet tenis meja putri UKM Futsal UPI. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:
  - 1) Latar Belakang
  - 2) Rumusan Masalah
  - 3) Tujuan penelitian
  - 4) Manfaat penelitian
  - 5) Struktur organisasi Penelitian
- b. Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari :
  - 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
  - 2) Kerangka Berfikir
  - 3) Hipotesis penelitian

c. Bab III Metode Penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:

- 1) Desain penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sampel
- 4) Instrumen Penelitian
- 5) Prosedur penelitian
- 6) Analisis data