

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu latihan fisik yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Pratiwi, 2018). Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik, dan strategi serta melalui berbagai pendekatan (Pujiyanto, 2015).

Performa atlet tenis meja dalam memenangkan pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan skil, mental dan kemampuan fisik yang baik (Ak & Koçak, 2010; Akpınar, Devrilmez, & Kirazci, 2012; Chu, Chen, Chen, Huang, & Hung, 2012; Kondrič, Zagatto, & Sekulić, 2013; Liu, Zhou, Ji, & Watson, 2012; Lopez & Santelices, 2012).

Dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (Stroke), antara lain : Forehand, Backhand, drive, Push, Chop, Block, Service, Spin” (Hasan, dkk. 2012). Pengertian dari tiap teknik-teknik tersebut yaitu : 1) Forehand adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kanan tubuh, 2) Backhand adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kiri badan, 3) Drive adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan datar, 4) Push adalah pukulan Backspin pasif yang menjaga bola agar tidak melambung terlalu tinggi, 5) Chop adalah pukulan backspin yang bersifat bertahan, 6) Block adalah teknik pengembalian pukulan bola yang cukup keras, 7) Service adalah memukul bola untuk

menyajikan bola pertama, 8) Spin adalah pukulan bola yang arahnya memutar searah dengan jarum jam (Hasan, dkk. 2012). Dalam latihan maupun pertandingan masalah yang sering dihadapi atlet adalah teknik smash atau spin forehand maupun backhand yang kurang berkualitas sehingga mudah dikembalikan oleh lawan.

Atlet pemula atau junior di dalam latihan harus dilakukan dengan sistem yang benar dan harus memperhatikan aspek-aspek penunjang yang diperlukan. Apabila sistem dalam latihan dan aspek penunjang kurang mendapat perhatian secara serius, kemungkinan besar calon atlet tersebut banyak mengalami masalah. Maka seorang pelatih harus benar-benar menguasai dari segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis (mental). Sampai saat ini pelatih masih banyak menekankan latihan pada atletnya hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Menurut R. Feizal yang dikutip oleh Suryanto (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya 20%. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut menggugah penulis untuk mencari solusi dan mencari apakah kelelahan mental berpengaruh terhadap kecepatan dan akurasi pukulan forehand dan backhand smash pada permainan tenis meja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh kelelahan mental (MF) terhadap hasil akurasi setelah melakukan pukulan forehand dan backhand smash atlet tenis meja?
2. Apakah terdapat pengaruh kelelahan mental (MF) terhadap hasil kecepatan setelah melakukan pukulan forehand dan backhand smash atlet tenis meja?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kecepatan dan akurasi pukulan forehand dan backhand smash atlet sebelum dan sesudah mengalami kelelahan mental (MF).

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Secara khusus tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kelelahan mental (MF) terhadap psikomotor atlet tenis meja, yaitu dari segi kecepatan dan akurasi pada saat bola dipukul.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat syarat teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga secara berupa informasi perkembangan ilmu olahraga, khususnya di cabang olahraga tenis meja baik pelatih maupun atlet mengenai kecepatan dan akurasi pada saat pukulan forehand dan backhand smash tenis meja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi pelatih maupun atlet bermanfaat sebagai sumber informasi dan juga evaluasi bahwa kelelahan mental (MF) merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dan diatasi khususnya pada cabang olahraga tenis meja untuk meningkatkan keterampilan dan performa atlet agar mencapai prestasi yang lebih baik.

## 1.5 Struktur Organisasi

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

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 pengaruh kualitas tidur dan suasana hati terhadap kinerja atlet. Dengan urutan strukturpendahuluan 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 berkaitandengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:
  1. Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yangdikaji.
  2. Penelitian terdahulu yang relevan
  3. Hipotesis penelitian
- c. Bab III Metode Penelitan, membahas bagaimana proses penelitian akandilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:
  1. Desain penelitian
  2. Partisipan
  3. Populasi dan Sampel
  4. Instrumen Penelitian
  5. Prosedur penelitian
  6. Analisis data