

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang populer bagi masyarakat Indonesia. Banyaknya masyarakat yang menggemari olahraga ini maka hampir diseluruh kota hingga desa memiliki sarana untuk bermain tenis meja. Tak hanya itu, olahraga ini biasa dijadikan ajang perlombaan tahunan maupun jenjang perlombaan tingkat desa hingga internasional. Olahraga tenis meja dapat dimainkan individu maupun beregu. Dengan banyaknya peminat, persaingan prestasi menjadi lebih ketat.

Pada awalnya, tenis meja dimainkan untuk bersenang-senang sebagai kegiatan rekreasi. Menurut Farrow (2008: 20), pengaruh kesenangan terhadap aktivitas olahraga dapat meningkatkan motivasi menjadi atlet berprestasi. Saat ini, masyarakat, sekolah, dan universitas semua bermain tenis meja. Tenis meja bertujuan untuk mencetak poin dengan mengirimkan bola melewati net ke meja lawan sehingga tidak bisa dikembalikan. Anda dapat bermain tenis meja sendiri atau dengan pasangan. Pemula adalah orang yang mempelajari dasar-dasar pukulan tenis meja. Mempraktikkan teknik-teknik dasar tenis meja seperti *drive*, *service*, dan *push stroke*, mempelajari aturan main, menggunakan keterampilan dasar dalam permainan sederhana, dan berlatih latihan dengan pelatih untuk meningkatkan keterampilan adalah karakteristik pemula dalam tenis meja (Wang & Chen, 2006: 5). Damon, bagaimanapun, (2008: 111) memahami atribut amatir, khususnya yang mudah terpengaruh dan ada perbedaan individu dalam kualitas tertentu. Untuk

mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pertandingan tenis meja, pemula harus menguasai teknik dasar pukulan.

Tenis meja membutuhkan kemampuan untuk melakukan pukulan dan keterampilan yang berbeda dalam bermain taruhan. Dalam tenis meja diharapkan atlet dapat mempelajari berbagai macam pukulan fundamental. Program pelatihan mental, teknis, dan taktis merupakan bagian penting dari persiapan atlet untuk pelatih dan guru. Teknik gengaman, pukulan, dan permainan merupakan bagian dari latihan teknik tenis meja. Persiapan strategi meliputi strategi bermain tunggal dan berpasangan, sedangkan persiapan mental dapat dilakukan dengan melakukan penyisihan pertandingan.

Dalam tenis meja, mengenai sasaran yang tepat membuat lawan sulit mengembalikan bola, membuatnya bisa mencetak lebih banyak poin. Oleh karena itu, pemula tenis meja perlu melatih prosedur dasar pukulan *forehand* dan pukulan tenis meja. Rekaman video teknik pukulan *forehand* dan *backhand* fundamental dapat digunakan oleh pelatih untuk mengevaluasi performa pemula (Fuss, 2008: 898). Untuk mencapai kebugaran, olahraga merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan banyak usaha, struktur, dan pengulangan gerakan tubuh (Hoeger, 2011: 6). Menurut Zhang, Ward, Li, Sutherland, & Goodway (2012), atlet pemula harus meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja agar berhasil. *Drive*, *servis*, dan *push* adalah teknik pukulan yang digunakan dalam tenis meja. Padahal pada dasarnya pukulan tenis meja terbagi menjadi dua, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* (Clear, Hobbach, Schuldhaus, dan Eksofier, 2015). Saat bola berada di sebelah kanan badan, pukulan *forehand* dilakukan, dan pukulan *backhand*

dilakukan saat bola berada di sebelah kiri badan.

Saat belajar tenis meja di tingkat pemula, penting untuk bisa memukul *forehand* dan *backhand*. Latihan *forehand* dan *backhand* memudahkan untuk mengarahkan bola secara akurat dan mengontrol pukulan *forehand* dan *backhand* secara seimbang, mengurangi kemungkinan lawan akan menyerang sisi yang lemah. Keberhasilan dalam tenis meja dapat dimaksimalkan melalui latihan sejak dini. Dengan tambahan waktu dan kesempatan berlatih yang luar biasa, diharapkan para atlet pemula akan berkembang menjadi pemain tenis meja yang mampu menguasai berbagai macam teknik dasar tenis meja.

Latihan tenis meja perlu diikuti atlet pemula agar dapat menjadi pemain yang berprestasi. Salah satu kegiatan latihan tenis meja dilakukan pada sebuah klub. Lokasi penelitian ini dilakukan di PTM SPINMAXX. Tenis meja termasuk cabang olahraga favorit dan banyak diikuti oleh anak lingkungan sekitar. PTM SPINMAXX beralamatkan di Jl.Nawangan, Dusun Krajan Kulon, Desa Jatimalang, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Dalam pelaksanaan latihan tenis meja di PTM SPINMAXX Arjosari dilakukan di dalam gedung balai desa setempat. Dalam kegiatan latihan terdapat tiga buah meja yang biasa digunakan dan meja tersebut dapat dibongkar pasang.

Atlet pemula tenis meja membutuhkan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan konsistensi teknik dasar pukulan. Terdapat beberapa variasi latihan tenis meja, yaitu berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih dengan robot/mesin, dan berlatih dengan bola banyak, berlatih sendiri dengan *returnboard*.

Dari berbagai macam variasi latihan tenis meja tersebut, peneliti fokus pada latihan mandiri menggunakan *returnboard*. Namun pada kenyataannya belum ada klub tenis meja di Kabupaten Pacitan yang menggunakan *returnboard* untuk latihan teknik dasar pukulan tenis meja, dikarenakan (1) *returnboard* tidak dijual di beberapa toko peralatan olahraga, (2) pelatih tenis meja hanya memberikan metode latihan umpan bola banyak dan berpasangan, (3) pelatih tenis meja tidak menggunakan metode latihan teknik dasar pukulan tenis meja dengan *returnboard*, (4) pada penelitian terdahulu *returnboard* berukuran setengah meja, sehingga menyulitkan atlet pemula untuk berlatih teknik dasar pukulan tenis meja.

Dengan adanya keterbatasan diatas, peneliti membuat desain sebagai media rancangan awal pembuatan *returnboard*. Tujuan pembuatan alat, bentuk produk, spesifikasi alat, bahan pembuatan alat, dan tujuan pengguna semuanya ditentukan selama proses perancangan alat. Untuk memenuhi kebutuhan pengguna alat digunakan perancangan alat yang baik. Hasilnya, seorang perancang mewawancarai pengguna alat dan membaca buku serta artikel untuk mempelajari lebih lanjut tentang merancang alat untuk memenuhi kebutuhan pengguna. Konfigurasi alat yang bagus sesuai dengan hukum tubuh manusia atau disebut ergonomi. Peneliti dapat berkolaborasi dengan para ahli dan teknisi dalam desain dan produksi produk yang ergonomis. Ergonomi memerlukan pemecahan masalah, mencoba menemukan solusi, mempraktikkan hasil eksperimen, dan membuktikan bahwa sesuatu berhasil.

Kelebihan *returnboard* yaitu (1) *returnboard* membantu memudahkan pemula berlatih sendiri teknik dasar pukulan tenis meja, (2) ketinggian *returnboard*

disesuaikan dengan tinggi lapangan tenis meja, (3) *returnboard* memiliki daya pantul yang baik, (4) *returnboard* dapat dibongkar pasang dan dilengkapi roda untuk memudahkan pengguna dalam memindahkan alat.

Dalam metode latihan sendiri dengan *returnboard* menekankan pemula pada repetisi pemukulan bola yang banyak ke sasaran meja lawan yang dituju. Tujuan metode latihan ini yaitu terjadi koordinasi gerak dan otomatisasi gerak yang baik bagi atlet pemula. Atlet pemula berlatih sendiri dengan cara melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* kesasaran yang dituju kemudian bola akan memantul ke *returnboard* sehingga bola kembali ke pemukul. Kegiatan latihan tenis meja di klub PTM SPINMAXX Arjosari didominasi pada materi berpasangan, *multiball*, dan bertanding melawan pelatih. Dengan bantuan *returnboard* maka pemula dapat berlatih teknik dasar pukulan tenis meja. *Returnboard* juga dapat digunakan untuk menambah repetisi latihan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand* atlet pemula tenis meja. Sehingga tujuan meningkatkan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand* dapat dicapai dengan menambah repetisi bagi atlet pemula tenis meja.

Melalui karya inovatif ini, akan tercipta sebuah *returnboard* yang sesuai dengan kebutuhan para atlet tenis meja pemula. Sehingga pemula tenis meja dapat berlatih dan dapat meningkatkan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan *returnboard* yang praktis. Pada dasar inilah peneliti melakukan penelitian mengenai "Pengembangan Teknik Dasar Pukulan Tenis Meja pada Pemula Menggunakan *Returnboard*".

B. Identifikasi Masalah

Beberapa masalah dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang masalah di atas:

1. Tingkat keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet pemula pada klub tenis meja di PTM SPINMAXX Arjosari rendah.
2. Belum terdapat alat berlatih tenis meja yang sesuai kebutuhan atlet pemula di klub PTM SPINMAXX Arjosari.
3. Kurangnya program latihan yang sesuai kebutuhan untuk atlet pemula tenis meja.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah masalah menyebar, perlu untuk membatasinya setelah diidentifikasi. Masalah yang muncul dalam penelitian dan pengembangan terbatas pada pengembangan teknik dasar pukulan tenis meja pada pemula menggunakan *returnboard* di PTM SPINMAXX Arjosari.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah pengembangan teknik dasar pukulan tenis meja pada atlet pemula menggunakan *returnboard* di PTM SPINMAXX Arjosari?
2. Mengapa alat *returnboard* dikembangkan untuk media latihan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keefektifan alat *returnboard* bagi atlet pemula tenis meja.


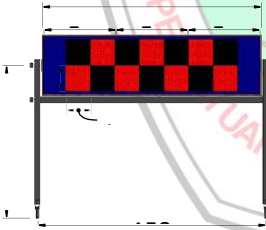
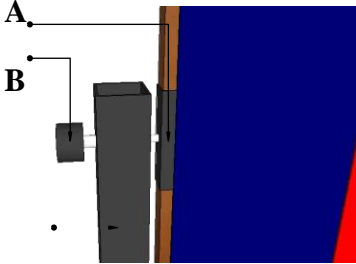
2. Untuk mengetahui efektifitas *returnboard* sebagai sarana alat bantu pelatih dalam memberikan program latihan tenis meja untuk pemula.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dihasilkan melalui pengembangan berupa desain dan alat *returnboard* untuk latihan teknik dasar pukulan bagi atlet pemula tenis meja.

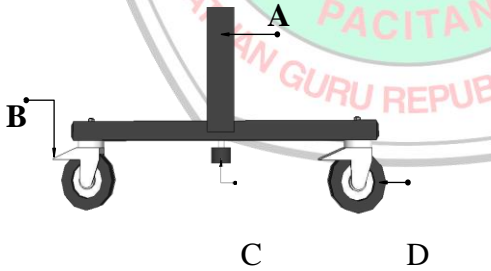
Spesifikasi produk yang dikembangkan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

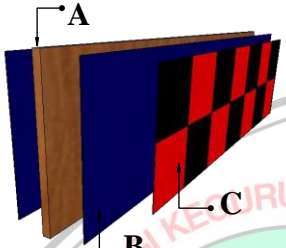
Tabel 1.
Deskripsi Gambar *Returnboard*

NO	Gambar	Deskripsi Gambar
1		<p>Desain gambar utuh <i>Returnboard</i>.</p>
2		<p>Gambar A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Panjang keseluruhan <i>returnboard</i> 158.20 cm - Tinggi rangka 100 cm - Tinggi papan 34 cm - Panjang papan 152 cm <p>Gambar B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tinggi keseluruhan <i>returnboard</i> 108.15 cm - Panjang penyangga roda 45 cm
3		<p>Gambar A</p> <p>Penjepit papan berguna untuk menjepit papan triplek ke rangka <i>returnboard</i></p> <p>Gambar B</p>

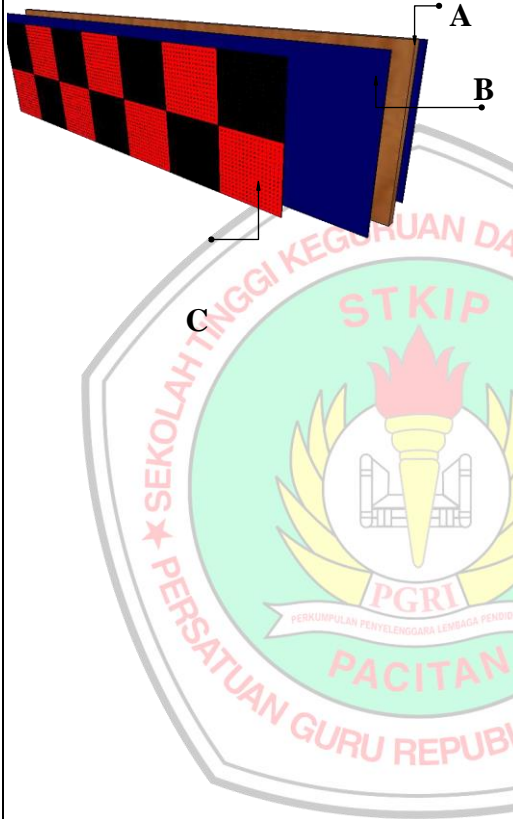
	C	<p>Skrup pengunci berguna untuk mengunci papan <i>returnboard</i>, mengatur kemiringan papan, dan berguna untuk membongkar pasang papan</p> <p>Gambar C</p> <p>Rangka papan berbahan dasar besi Hollow 4x4 cm</p>
--	---	--


Lanjutan Tabel 1.

NO	Gambar	Deskripsi Gambar
4		<p>Gambar A</p> <p>Kaki roda berbahan dasar besi Hollow 4x4 cm</p> <p>Gambar B</p> <p><i>Wheel stopper</i> atau roda berjumlah 4 buah, 2 berada disisi kanan bawah penyangga dan 2 berada disisi kiri bawah penyangga</p> <p>Gambar C</p> <p>Skrup pengunci berguna untuk mengunci kaki rangka</p>

		<p>vertikal papan dan kaki rangka horizontal papan. Skrup pengunci berguna untuk membongkar pasang papan</p> <p>Gambar D</p> <p><i>Wheel stopper</i> atau roda dapat berputar 360°</p>
5		<p>Gambar A</p> <p>Papan triplek memiliki panjang 152 cm dan tinggi 34 cm</p> <p>Papan triplek lebih panjang dibanding papan MDF. Papan triplek dibuat lebih panjang 2 cm, 1 cm sebelah kanan dan 1 cm sebelah kiri. Sisa 1 cm sebelah kanan dan 1 cm sebelah kiri tersebut digunakan sebagai jarak untuk menjepit papan triplek ke kerangka <i>returnboard</i></p> <p>Gambar B</p> <p>MDF (<i>medium dencity fiberboard</i>) memiliki panjang 150 cm dan tinggi 34 cm</p> <p>Gambar C</p> <p><i>Rubber</i> atau karet bertekstur polos memiliki ukuran 17x17 cm.</p>

Lanjutan Tabel 1.

NO	Gambar	Deskripsi Gambar
		<p><i>Rubber</i> atau karet membutuhkan 7 lembar disisi atas dan 7 lembar disisi bawah</p>
6	 <p>The diagram shows a perspective view of a returnboard assembly. It consists of a wooden frame (labeled A), a triple board (labeled B) attached to the back, and a rubber mat (labeled C) attached to the front. The rubber mat has a red and black checkered pattern. The triple board is a solid blue color. The wooden frame is made of light-colored wood.</p>	<p>Sisi belakang <i>returnboard</i></p> <p>Gambar A</p> <p>Papan triplek memiliki panjang 152 cm dan tinggi 34 cm</p> <p>Papan triplek lebih panjang dibanding papan MDF. Papan triplek dibuat lebih panjang 2 cm, 1 cm sebelah kanan dan 1 cm sebelah kiri. Sisa 1 cm sebelah kanan dan 1 cm sebelah kiri tersebut digunakan sebagai jarak untuk menjepit papan triplek ke kerangka <i>returnboard</i></p> <p>Gambar B</p> <p>MDF (<i>medium dencity fiberboard</i>) memiliki panjang 150 cm dan tinggi 34 cm</p> <p>Gambar C</p> <p><i>Rubber</i> atau karet bertekstur rintik memiliki ukuran 17x17 cm. <i>Rubber</i> atau karet membutuhkan 7 lembar disisi atas dan 7 lembar disisi bawah</p>

7		<p><i>Rubber</i> atau karet bertekstur rintik.</p>
---	---	--

G. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dijelaskan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang desain peralatan tenis meja, khususnya alat untuk mengajarkan teknik dasar pukulan tenis meja kepada atlet pemula. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi ahli yang akan melakukan penelitian serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet Pemula

Atlet pemula tenis meja dapat menggunakan alat *returnboard* dalam latihan teknik dasar pukulan tenis meja. Selain itu atlet pemula tenis meja juga dapat menggunakan *returnboard* untuk membantu meningkatkan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand*.

b. Bagi Pelatih

Pelatih dapat melakukan koreksi dan evaluasi untuk mengetahui perkembangan atlet pemula berdasarkan hasil latihan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan *returnboard*.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi dan keterbatasan pengembangan desain *returnboard* dijelaskan sebagai berikut:

1. Alat latihan (*returnboard*) disesuaikan dengan karakteristik lapangan yaitu tinggi alat menyesuaikan tinggi meja dan pengaplikasiannya dapat diatur tingkat kemiringan alat *returnboard* tersebut, sehingga memudahkan pelatih dan atlet dalam menggunakan alat *returnboard* sebagai media latihan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja.
2. Alat ini diharap dapat melatih konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja.

Pengembangan ini mempunyai batasan-batasan dalam implementasinya yaitu:

1. Alat *returnboard* yang sudah ada mempunyai keterbatasan yaitu bahan yang digunakan berat, sebagian besar alat *returnboard* yang sudah ada hanya memiliki panjang setengah lapangan tenis meja, selain itu *returnboard* susah untuk disimpan karena tidak dapat dibongkar pasang. Dengan adanya kendala diatas maka penelitian ini bertujuan mengembangkan alat *returnboard* dengan cara memodifikasi alat tersebut dari segi bahan, bentuk, dan ukuran. Dari segi bahan yang semula menggunakan besi baja diganti dengan besi hollow yang lebih ringan, peneliti juga memodifikasi bentuk alat yang semula belum memiliki roda menjadi memiliki roda sejumlah 4 buah (2 buah roda di penyangga sebelah kanan dan 2 roda di penyangga sebelah kiri), peneliti juga memodifikasi ukuran panjang alat *returnboard*

yang semula memiliki panjang setengah dari ukuran lapangan tenis meja menjadi satu ukuran penuh panjang lapangan tenis meja, peneliti juga memodifikasi alat *returnboard* guna mempermudah alat *returnboard* untuk di bongkar pasang.

2. Alat *returnboard* belum ada di Pacitan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mempromosikan alat *returnboard* sebagai media latihan di klub untuk pelatih dan atlet.

I. Definisi Istilah

Definisi alat yang dikembangkan diperlukan untuk mencegah interpretasi yang berbeda dari istilah yang digunakan, diantaranya:

1. Penelitian Pengembangan

Istilah "penelitian pengembangan" mengacu pada penelitian yang menghasilkan dan mengembangkan produk tertentu untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan proses pelatihan mereka.

2. Atlet

Seseorang yang unggul dalam olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya dianggap sebagai atlet.

3. Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

Pukulan *forehand* adalah merupakan pukulan yang mengenai bagian depan bet sebelah kanan bagi yang menggenggam bet dengan tangan kanan, Sedangkan pukulan *backhand* adalah pukulan yang mengenai bagian punggung bet menghadap kedepan.

4. Teknik Dasar

Teknik dasar adalah suatu ketrampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet untuk menuju kemahiran.

5. *Returnboard*

Returnboard adalah alat bantu latihan tenis meja yang berbentuk persegi panjang guna membantu atlet untuk mencapai suatu target pukulan.

