

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tenis Meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tennis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan. Menurut Mahendra (2012 : 2) Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga apabila seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti kelincuhan (*agility*), untuk menampilkan kekuatan dan permainan yang bagus dan dapat meraih kemenangan pada tiap permainan.

Menurut artikel *Science for Sport* selama beberapa dekade terakhir, 'kelincuhan' tampaknya telah disebut sebagai hampir semua hal yang mengharuskan seseorang untuk dengan cepat mengubah arah beberapa kali. Sebagai contoh utama, *T-test*, *Illinois agility test*, *arrow agility test*, semuanya secara historis disebut sebagai tes *agility*, hanya karena mereka membutuhkan seseorang untuk menyelesaikan kursus perubahan arah yang telah direncanakan sebelumnya. secepat mungkin. Namun, penting untuk dipahami mulai dari ini setelah tes ini sebenarnya bukan ukuran kelincuhan, melainkan ukuran 'perubahan kecepatan arah' khususnya dalam tennis meja.

Menurut artikel yang diterbitkan oleh *Topend Sports*, *Agility T-Test* adalah tes kelincuhan yang sederhana, yang melibatkan gerakan maju, lateral, dan mundur, sesuai untuk berbagai jenis olahraga. *Illinois Agility Test* (Getchell, 1979) adalah tes ketangkasan yang biasa digunakan dalam olahraga, dan dengan demikian ada banyak norma yang tersedia. *Arrow agility test*, Tes ini mengukur kelincuhan atlet, terutama kontrol tubuh dan perubahan arah.

Bentuk bentuk latihan kelincuhan, *Shuttle Run* adalah teknik pelatihan populer untuk olahraga yang melibatkan ledakan kecepatan pendek. Mereka membantu mengembangkan akselerasi, kecepatan, dan kebugaran anaerob seseorang. *Squad Thrust* adalah latihan di mana tangan disimpan di lantai dengan tangan dipegang lurus sementara kaki diluruskan ke belakang dan dengan cepat ditarik ke arah tubuh lagi.

Menurut *Journal Educational Development*, Tenis meja dimainkan dengan menggunakan teknik, prinsip fisik dan psikologis. Dalam hal prinsip-prinsip teknis, seseorang harus menguasai berbagai teknik termasuk teknik untuk memegang bet, memukul bola, dan bergerak kaki. Prinsip fisik berarti meja itu permainan tenis membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kelincahan pertahankan permainan mereka. Maka dari itu di perlukannya penelitian secara berlanjut

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka terbentuklah rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan *Agility* atau kelincahan dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu : untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *agility* dengan teknik *push* pada cabang olahraga tenis meja?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan muncul oleh penulis dengan adanya penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang Hubungan *Agility* terhadap teknik *Push* atau penyerangan pada cabang olahraga tenis meja.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini sebagai upaya mengajak para atlet dan pelaku olahraga tenis meja untuk meningkatkan skill teknik *Push* atau penyerangan pada cabang olahraga tenis meja.
3. Memberikan kemudahan terhadap masyarakat untuk mengakses wawasan seputar peningkatan teknik push yang ada pada cabang olahraga tenis meja.
4. Ikut serta dalam meningkatkan dan mengembangkan Ilmu pengetahuan khususnya pada cabang olahraga tenis meja.

## **1.5 Struktur Organisasi**

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

**1.6 Bab I :** Pendahuluan memberikan gambaran penelitian yang meliputi latar belakang penelitian yang berisi tentang olahraga tenis meja, perkembangan olahraga tenis meja, teknik *Push* dalam olahraga tenis meja, *Agility*, dan sarana kegiatan atau pelatihan olahraga tenis meja. Yang kedua terdapat rumusan masalah penelitian dimana dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan *agility*/kelincahan dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja?”. Yang ketiga terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Yang keempat berisi tentang manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Dan yang terakhir terdapat struktur organisasi penelitian.

**1.7 Bab II :** Membahas tentang kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori tentang cabang olahraga tenis meja, *Agility*, faktor yang mempengaruhi *Agility*, dan teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja.

**1.8 Bab III :** Membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; langkah-langkah penelitian dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, partisipan yang terlibat yaitu para ahli, atlet dan pelaku olahraga tenis meja yang masih aktif dalam mengikuti ajang kejuaraan tenis meja, populasi dan sampel sebanyak 20 orang, instrumen penelitian yang terdiri dari instrument tes *Side Step Test*, prosedur penelitian dan analisis data.

**1.9 Bab IV:** Memaparkan temuan dan pembahasan hasil analisa data berikut diskusi terkait hasil tes yang sudah dilakukan terhadap sampel dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti.

**Bab V :** Menyimpulkan bahwa adanya penelitian tentang hubungan yang terdapat antara *Agility* dengan teknik *Push* dalam olahraga tenis meja perlu dibuat untuk meningkatkan keterampilan bertahan dalam olahraga tenis meja.

