BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut ketangkasan, kecepatan reaksi, koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan motorik halus yang tinggi. Dalam permainan ini, tidak hanya keterampilan teknis pemain yang menentukan performa, tetapi juga kualitas dan karakteristik peralatan yang digunakan. Salah satu komponen paling krusial dalam permainan tenis meja adalah bet, yaitu alat pemukul bola yang secara langsung memengaruhi dinamika permainan. Pemilihan bet yang tepat dapat meningkatkan kualitas pukulan, sementara penggunaan bet yang kurang sesuai dapat menurunkan efektivitas teknik yang dipelajari, terutama pada tahap awal pembelajaran.

Berat dan ukuran bet menjadi dua aspek penting yang sering diperbincangkan dalam dunia pelatihan tenis meja. Bet dengan bobot lebih berat diyakini memberikan stabilitas saat melakukan pukulan, namun cenderung memperlambat respons pemain terhadap bola yang datang cepat. Sebaliknya, bet yang lebih ringan memungkinkan kecepatan ayunan yang lebih tinggi, namun sering kali mengurangi kontrol terhadap arah dan kekuatan pukulan. Dalam konteks pembelajaran dasar, seperti yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Gorontalo (UMGO), kondisi ini dapat menjadi tantangan tersendiri. Mereka yang belum terbiasa dengan teknik dasar mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan karakteristik bet yang digunakan.

Melihat kenyataan tersebut, penting untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai pengaruh berat dan ukuran bet terhadap performa dasar pemain, khususnya dalam melakukan pukulan forehand. Sebagai tahap awal, perlu dilakukan pengamatan dan analisis yang bersifat eksperimental untuk mengetahui sejauh mana variasi bet dapat memengaruhi kecepatan, akurasi, dan konsistensi pukulan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam penyusunan strategi pelatihan yang lebih efektif serta rekomendasi pemilihan peralatan yang sesuai bagi pemain pemula di lingkungan pendidikan olahraga.

Dalam olahraga tenis meja, pukulan bola yang baik memungkinkan pemain untuk mengarahkan bola secara presisi dan menjaga ritme permainan. Pemilihan bet yang terlalu berat dapat membebani pergelangan tangan pemain, mengurangi

kelincahan, dan menyebabkan kelelahan yang lebih cepat. Sebaliknya, bet yang terlalu ringan mungkin mengurangi kekuatan pukulan dan stabilitas pukulan bola. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa berat bet memiliki korelasi langsung terhadap akurasi pukulan dan efektivitas permainan (Didik Purwanto, Cristian Kungku, 2019). Li dan Chen (2019), juga menemukan bahwa penggunaan bet dengan berat yang sesuai dapat meningkatkan kenyamanan bermain dan mengurangi risiko cedera.

Selain berat, ukuran bet juga merupakan faktor signifikan yang memengaruhi performa dalam permainan tenis meja. Ukuran bet, khususnya pada bagian handle (pegangan), sangat menentukan kenyamanan pemain saat menggenggam dan mengayunkan alat tersebut. Bet yang terlalu besar atau terlalu kecil bagi ukuran tangan pemain dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat bermain, bahkan berisiko menimbulkan ketegangan otot atau cedera ringan pada pergelangan tangan.

Pengaruh ukuran bet tidak hanya terbatas pada kenyamanan fisik, tetapi juga berdampak langsung pada aspek teknis permainan. Pegangan yang tidak sesuai akan mengganggu kestabilan saat memukul bola, sehingga kemampuan pemain dalam menghasilkan spin atau putaran bola menjadi kurang optimal. Akibatnya, variasi teknik seperti topspin, backspin, maupun side spin tidak dapat dilakukan dengan baik, terutama oleh pemain pemula yang masih belajar menguasai kontrol pukulan.

Selain itu, ketidaksesuaian ukuran bet juga memengaruhi arah pukulan dan akurasi. Saat pegangan tidak stabil, pemain akan kesulitan menjaga posisi dan sudut bet secara konsisten, sehingga bola cenderung meleset dari sasaran yang diinginkan. Hal ini sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran teknik dasar, di mana ketepatan dan konsistensi sangat diperlukan sebagai fondasi kemampuan bermain tenis meja yang baik. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor ukuran bet secara cermat dalam proses pelatihan, khususnya pada tahap awal pengenalan olahraga ini kepada mahasiswa. Santoso B, (2021) menegaskan bahwa ukuran bet perlu disesuaikan dengan kondisi fisik pemain untuk mendukung performa optimal, terutama pada teknik pukulan yang membutuhkan presisi tinggi. Pada konteks mahasiswa IKOR UMGO, yang rata-rata masih pemula, pemahaman tentang pengaruh berat dan ukuran bet terhadap kualitas pukulan bola sangat penting untuk membantu mereka memilih peralatan yang tepat dan meningkatkan keterampilan dasar.

Temuan awal di lapangan mengindikasikan bahwa berat dan ukuran bet dapat memengaruhi performa pemain pemula dalam hal kecepatan, akurasi, dan konsistensi pukulan bola. Beberapa pemain melaporkan bahwa bet dengan bobot lebih berat memberikan stabilitas yang lebih baik saat melakukan pukulan, namun cenderung memperlambat respons dan kecepatan ayunan. Sebaliknya, bet yang lebih ringan dinilai mampu mempercepat gerakan pukulan, tetapi sering kali menurunkan tingkat kontrol terhadap arah dan kekuatan bola. Meskipun informasi ini beredar luas di kalangan pelatih dan pemain, temuan tersebut masih bersifat anekdotal dan belum diuji secara objektif melalui pendekatan ilmiah yang sistematis.

Berdasarkan pengamatan awal terhadap mahasiswa pada program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, terlihat adanya perbedaan performa berdasarkan jenis bet yang digunakan. Subjek yang menggunakan bet ringan dengan berat sekitar 130gram dan diameter 14 cm cenderung menghasilkan pukulan forehand yang lebih cepat, dibandingkan dengan pengguna bet standar berbobot 170 gram dan diameter 15 cm. Meski demikian, peningkatan kecepatan ini diikuti oleh penurunan akurasi serta meningkatnya kesalahan dalam mempertahankan arah dan konsistensi pukulan selama latihan. Hal ini menegaskan pentingnya kajian lebih lanjut mengenai bagaimana variasi berat dan ukuran bet dapat memengaruhi aspek-aspek teknis dalam permainan tenis meja, khususnya bagi pemain pemula yang masih dalam tahap pengembangan kemampuan dasar.

Penelitian terdahulu oleh Rahman dan Lestari (2020) menunjukkan bahwa pukulan bola atlet pemula dapat ditingkatkan dengan bet yang disesuaikan dengan ukuran tangan dan kekuatan pemain (Lestari, R, 2020). Dimas A. Hidayat (2022) juga menemukan bahwa variasi berat bet berpengaruh terhadap konsistensi pukulan, yang menjadi indikator penting dalam penguasaan teknik dasar tenis meja. Temuan-temuan ini menggarisbawahi bahwa pengaruh berat dan ukuran bet berlaku tidak hanya bagi pemain profesional tetapi juga bagi pemula (Dimas, A Hidayat, 2022).

Berdasarkan hal di atas, penelitian ini akan dilakukan dengan rancangan **eksperimen**, di mana mahasiswa IKOR UMGO akan dibagi ke dalam kelompok dengan kombinasi perlakuan berat dan ukuran bet berbeda, lalu diukur kualitas pukulan bola mereka. Judul penelitian ini adalah: **“Pengaruh Berat dan Ukuran Bet pada Pukulan Bola dalam Permainan Tenis Meja (Studi Eksperimen pada**

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Gorontalo Tahun).”

1.2. Identifikasi Masalah

1.2.1 Pengaruh Berat Bet Terhadap Pukulan Bola

Pemilihan bet dengan berat yang tidak sesuai dapat menghambat kemampuan pukulan bola, memengaruhi akurasi pukulan, dan meningkatkan risiko kelelahan atau cedera, terutama bagi pemain pemula seperti mahasiswa program studi IKOR UMGo 2024.

1.2.2 Pengaruh Ukuran Bet terhadap Pegangan (Grip)

Ukuran bet yang tidak sesuai dengan kondisi fisik pemain dapat memengaruhi pegangan, sehingga berdampak pada kemampuan menghasilkan spin dan mengarahkan bola dengan presisi.

1.2.3 Kurangnya Pemahaman Pemula terhadap Pemilihan Bet yang Tepat

Mahasiswa IKOR UMGo 2024, yang umumnya merupakan pemain pemula, belum memiliki pemahaman yang memadai tentang hubungan antara berat dan ukuran bet terhadap pukulan bola, sehingga kesalahan dalam pemilihan peralatan dapat menghambat penguasaan teknik dasar tenis meja.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada analisis pengaruh berat dan ukuran bet terhadap pukulan bola dalam permainan tenis meja, khususnya pada mahasiswa (Maba) program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Muhammadiyah Gorontalo (UMGO). Fokus penelitian adalah mengidentifikasi hubungan antara berat dan ukuran bet dengan akurasi, konsistensi, serta kenyamanan dalam mengontrol bola selama permainan. Studi ini tidak mencakup faktor lain seperti jenis bahan bet, teknik bermain, atau pengaruh kondisi fisik pemain secara keseluruhan. Penelitian juga hanya dilakukan pada mahasiswa dengan tingkat keahlian pemula, sehingga hasilnya tidak secara langsung dapat digeneralisasikan untuk pemain tenis meja dengan tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

1.4. Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan utama:

1. Apakah berat bet berpengaruh terhadap pukulan bola dalam permainan tenis meja pada mahasiswa IKOR Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2024
2. Apakah ukuran bet memengaruhi pukulan bola dalam permainan tersebut.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh berat bet terhadap pukulan bola dalam permainan tenis meja pada mahasiswa IKOR Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2024.
2. Untuk menganalisis pengaruh ukuran bet terhadap pukulan bola dalam permainan tenis meja pada mahasiswa tersebut.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khusuisnya tenis meja dengan menambah wawasan mengenai pengaruh berat dan ukuran bet terhadap control bola. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti sejenis di masa mendatang.
2. Manfaat Praktis
   a) Bagi mahasiswa program studi IKOR UMGo, penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya pemilihan bet yang tepat untuk mendukung penguasaan teknik dasar tenis meja.
   b) Bagi pelatih atau pendidik olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan panduan kepada pemain pemula mengenai pemilihan peralatan yang sesuai.
   c) Bagi produsen peralatan olahraga, penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merancang bet yang sesuai dengan kebutuhan pemain pemula.