

**TINGKAT KETERAMPILAN FOREHAND STROKE PESERTA
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SD NEGERI 3
PENGADEGAN KECAMATAN PENGADEGAN
KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

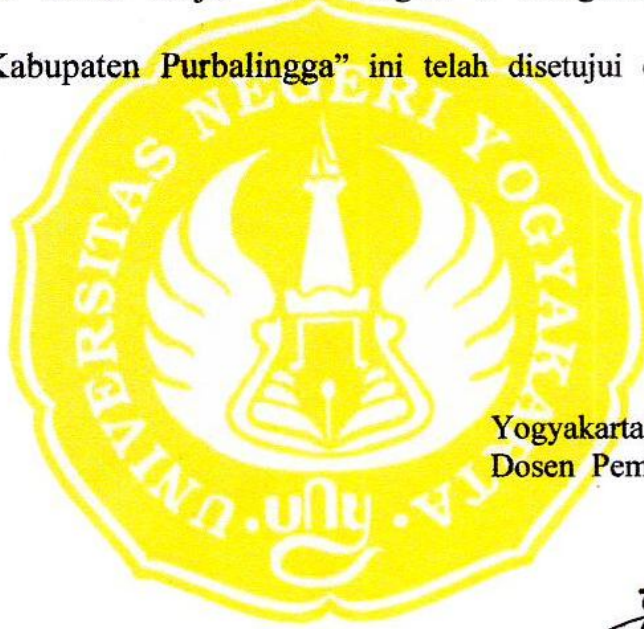


**Oleh:
MUJI HANDOYO
NIM. 10604227408**

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Maret 2013
Dosen Pembimbing,

Drs. R. Sunardianta, M.Kes
NIP.19581101 198603 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

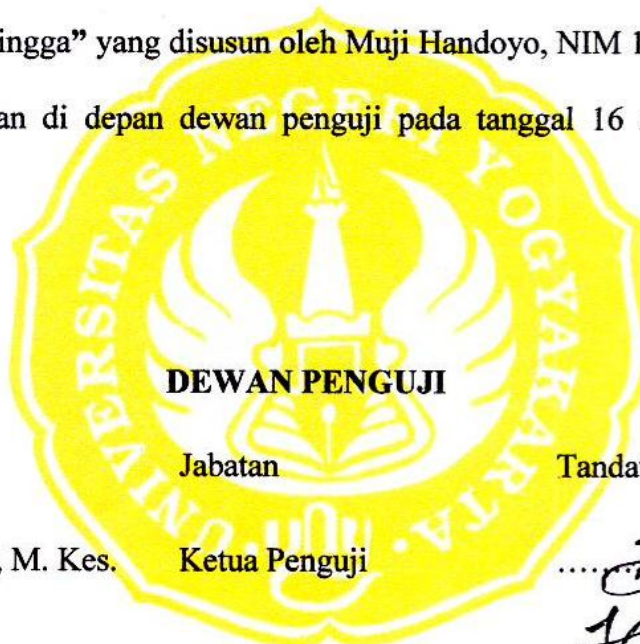
Yogyakarta, April 2013
Yang menyatakan,

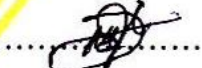


Muji Handoyo
NIM. 1064227408

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga” yang disusun oleh Muji Handoyo, NIM 10604227408 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 16 April 2013 dan dinyatakan lulus.



Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Drs. R. Sunardianta, M. Kes.	Ketua Penguji		22/5/2013
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Sekretaris penguji		22/5/2013
Hari Yulianto, M.Kes.	Penguji I (Utama)		16/5-2013
Agus Susworo DM, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		15/5-2013

Yogyakarta, Mei 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ☔ Dimana ada kemauan di situ pasti ada jalan (Muji Handoyo).
- ☔ Jangan pernah menyerah dengan suatu kegagalan dan jangan pernah takut akan kegagalan (Muji Handoyo).
- ☔ Berlomba-lombalah dalam kebaikan (Muji Handoyo).
- ☔ Carilah ilmu sebanyak-banyaknya dengan ilmu hidup ini akan mudah (Muji Handoyo).
- ☔ Pengalaman adalah guru terbaik (Muji Handoyo).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta Ayahnda Kastam dan Ibunda Endang Sumarti, terima kasih atas segala do'a, kasih sayang serta dukungannya.

**TINGKAT KETERAMPILAN *FOREHAND STROKE* PESERTA
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SD NEGERI 3
PENGADEGAN KECAMATAN PENGADEGAN
KABUPATEN PURBALINGGA**

**Oleh:
Muji Handoyo
10604227408**

ABSTRAK

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada umumnya belum memiliki teknik bermain. Belum diketahui tingkat keterampilan *forehand stroke* peserta ekstrakurikuler tenis meja siswa SD N 3 Pengadegan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.

Populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 20 siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini digunakan seluruhnya kemudian diberikan tes dan pengukuran pada masing-masing sub variabelnya. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data *forehand stroke* adalah *Backboard Test* dari Mott & Lockhart. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengadegan masih rendah karena 65% siswa termasuk kategori kurang dan sangat kurang.

Kata Kunci : *forehand stroke, dan tenis meja*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke Hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah membimbing selama menempuh studi di FIK UNY.
4. Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
5. Drs. R. Sunardianta, M.Kes., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Sridadi, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
9. Pujo Asmoro, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri 3 Pengadegan, Kecamatan Pengadegan, Kabupaten Purbalingga yang telah memberikaan ijin penelitian.
10. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2010 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
11. Siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pengadegan, Kecamatan Pengadegan, Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Maret 2013
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAM JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritis	6
B. Penelitian yang Relevan.....	16

C. Kerangka Berfikir	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Definisi Operasional Variabel	18
C. Subyek Penelitian	18
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	19
E. Teknik Analisis Data	21
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	23
B. Hasil Analisis Data	24
C. Pembahasan.....	25
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	27
B. Implikasi Hasil Penelitian	27
C. Keterbatasan Penelitian.....	27
D. Saran-saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk Instrumen Penilaian.....	19
Tabel 2. Kategori skor berdasar Kurva Normal baku	23
Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i>	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i>	25
Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i> ...	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Memegang Bat	9
Gambar 2. Pegangan <i>Shakehand Grip</i>	9
Gambar 3. Tahap Persiapan	12
Gambar 4. Tahap Pelaksanaan (<i>backswing</i>)	12
Gambar 5. Tahap Pelaksanaan (<i>forward swing</i>)	13
Gambar 6. Tahap Akhir	13
Gambar 7. Lapangan <i>Back Board Test</i>	22
Gambar 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i>	25
Gambar 9. Grafik Hasil perhitungan tingkat keterampilan <i>forehand stroke</i> .	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin Penelitian	31
Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian	32
Lampiran 3. Deskripsi Data	33
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi.....	34
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga. Pada tahun 2010 latihan ekstrakurikuler tenis meja belum berlangsung akibat minimnya sarana dan prasarana yang mendukung serta sulitnya menarik perhatian siswa untuk tertarik dengan permainan tenis meja. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka pihak sekolah mencoba memulai pelaksanaan ekstrakurikuler tenis meja.

Ekstrakurikuler tenis meja mulai digulirkan di sekolah sejak bulan November tahun 2011, sehingga pada saat ini kegiatan telah berlangsung selama 1 tahun lebih. Pada awalnya siswa kurang antusias untuk bergabung, namun setelah seringnya guru memotivasi maka siswa pun mulai antusias. Apalagi siswa mulai diikutsertakan dalam kejuaraan tenis meja.

Latihan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung dua kali per minggu. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik bermain yang baik. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola serta melakukan teknik yang lain.

Ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga belum berjalan maksimal. Apalagi selama ini kegiatan ekstrakurikuler terganggu dengan datangnya musim penghujan. Kegiatan

latihan tenis meja berlangsung di luar ruangan, sehingga proses latihan tidak dapat berlangsung saat hujan.

Dalam mengatasi masalah cuaca yang mengganggu kegiatan ekstrakurikuler, maka meja tenis meja dipindahkan ke dalam ruangan kelas. Konsekwensinya saat selesai latihan, ruangan kelas kembali ditata seperti semula. Meskipun demikian, saat hujan tiba siswa yang berlatih ekstrakurikuler jauh lebih sedikit, apalagi siswa yang rumahnya jauh dari sekolah.

Kendala lain yang dihadapi saat pelaksanaan ekstrakurikuler tenis meja adalah terbatasnya sarana dan prasarana. Jumlah meja hanya ada satu, sehingga siswa lebih banyak mengantri saat latihan. Selain itu jumlah bola yang dimiliki masih sedikit, yaitu di bawah 20 buah, sehingga saat melakukan latihan pukulan tidak bisa berlangsung dengan lama dalam tiap setnya.

Guru atau pelatih ekstrakurikuler dalam menerapkan latihan merasa kesulitan akibat kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Meskipun demikian proses latihan masih dapat terus berlangsung. Bahkan seringkali siswa dianjurkan untuk membeli atau membawa sendiri peralatan (bat dan bola) dari rumah, sehingga dapat berlatih dengan maksimal.

Guru yang membimbing kegiatan ekstrakurikuler hanya satu, yaitu guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, saat guru berhalangan hadir, maka siswa hanya berlatih sendiri. Oleh karena itu, pada beberapa bulan ke depan diharapkan siswa telah memiliki teknik dasar yang memadai, sehingga mampu melakukan permainan sederhana saat guru berhalangan hadir.

Teknik yang diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di antaranya teknik *forehand*, *servis*, *backhand*, dan teknik dasar lainnya. Dalam melatih tiap

teknik, guru menggunakan berbagai macam latihan, di antaranya menggunakan teknik berpasangan. Tiap anak secara berpasangan melakukan teknik tersebut dan bergantian.

Teknik dalam permainan tenis meja cukup bervariasi. Menurut A.M Bandi Utama (2004: 2) keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (*grip*), (2) sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), dan (4) gerakan kaki (*foot work*). Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila pemain memiliki kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu atlet perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand stroke*. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki. Kemampuan *forehand stroke* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan teknik *forehand stroke* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Sukintaka (1992:81) berpendapat bahwa untuk menguasai teknik-teknik dalam permainan tenis meja memerlukan pengamatan, kelincahan dan reflek yang baik dari tiap pemain. Sedangkan A.M Bandi Utama (2004: 3) mengatakan bahwa dalam pertandingan tenis meja, kemampuan teknik pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan menguasai teknik pukulan, pemain akan mampu menjawab permainan yang sangat cepat, tepat dan

singkat, mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja.

Selain keterampilan teknik *forehand stroke*, siswa juga dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik agar mudah menjangkau bola saat permainan. Selain itu kelincahan akan membantu siswa untuk bergerak dan berpindah arah dengan cepat, sehingga dapat mengurangi kesulitan dalam mengembalikan pukulan dari lawan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, kemampuan bermain tenis meja salah satunya ditentukan oleh kemampuan pukulan *forehand*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat keterampilan *forehand stroke* peserta ekstrakurikuler tenis meja SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Latihan ekstrakurikuler tenis meja di SD N 3 Pengadegan terkendala minimnya sarana dan prasarana.
2. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja belum dilakukan di dalam ruangan, sehingga terganggu cuaca saat hujan turun.
3. Minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler tenis meja masih rendah.
4. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga masih memiliki teknik *forehand stroke* yang kurang.

5. Belum diketahui tingkat keterampilan *forehand stroke* dalam permainan tenis meja siswa SD N 3 Pengadegan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Selain itu pembatasan masalah dilakukan agar pembahasan menjadi lebih focus. Permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan *forehand stroke* permainan tenis meja siswa SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat keterampilan *forehand stroke* permainan tenis meja siswa SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *forehand stroke* tenis meja siswa SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Menambah bahan pustaka bagi peneliti yang mengkaji tentang permainan tenis meja.

2. Manfaat Praktis

Memberi masukan kepada sekolah dan guru untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain meja siswa siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Kemampuan Bermain Tennis Meja

Kemampuan bermain tenis meja yaitu suatu kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Menurut Arma Abdoelah (1981: 541) Bermain tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat memantulkan bola yang dipukul oleh seseorang pemain dan bola yang dipukul tersebut harus melewati atas net atau jaring yang dipasang pada tengah-tengah meja.

Menurut Chairuddin Hutasuhud (1988: 2) tenis meja adalah suatu jenis olahraga yang dimainkan di atas meja dimana bola dibolak-balikkan segera dengan memakai pemukul. Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan, juga sarana seperti bat, bola, net, dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Adapun menurut AM Bandi Utama (2004: 5) Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta bat, bola

sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seseorang pemain yang harus mampu menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri. Nilai atau *point* diperoleh jika lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan melewati atas net serta memantul di meja.

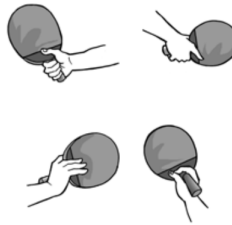
Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Menurut AM Bandi Utama (2004: 2) keterampilan permainan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (d) kerja kaki (*footwork*).

a. Pegangan (*grip*)

Teknik memegang bat merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Jika sejak semula cara memegang bat sudah salah, kemungkinan permainan tersebut akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya. Menurut Alex Kertamanah (2003: 1-18) ada dua cara memegang bat (1) *penhold grip* (2) *shakehand grip*.

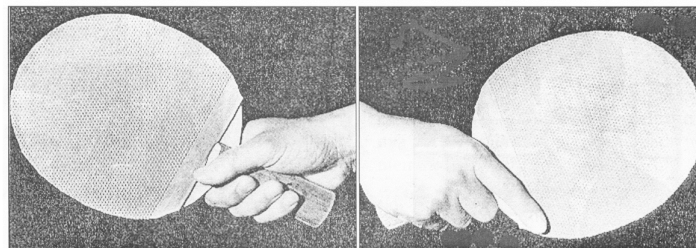
Adapun cara memegang *Penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari yang memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara

bersamaan memegang tangkai bat bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bat bagian belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *Penhold grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 1. Teknik Memegang Bat
(Sumber : Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso, 2007: 28)

Sedangkan cara memegang *shakehand grip* jari-jari tangan tersusun seperti sedang berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak paralel menjepit daun bat, sedang jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bat. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *shakehand grip* dalam bentuk gambar dibawah ini:



Gambar 2. Pegangan *Shakehand Grip*
(Sumber : Alex Kertamanah, 2003: 23)

Kedua cara memegang bat tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan. Sehingga sulit untuk dapat memastikan cara memegang bat mana yang lebih baik.

b. Sikap atau posisi bermain (*stance*).

Stance disini berarti posisi kaki, badan dan tangan, pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola.

Menurut Achmad Damiri (1992:40-43) Ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*, berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya horizontal, sedangkan lengan atas vertikal. Badan sedikit dicondongkan kedepan. Dari *stance* ini diharapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat kesegala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*.

2) *Side Stance*

Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik kesamping kiri maupun kesamping kanan. Pada *side stance* jarak antara salah satu bahu kemeja (ke net) harus ada yang lebih dekat, misalnya: *stance* untuk *forehand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat ke net. Sebaliknya *stance* untuk *backhand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat ke net. Posisi ini digunakan dalam hampir semua gerakan memukul, kecuali pada saat menunggu bola.

3) *Open Stance*

Adalah modifikasi dari *side stance*. *Stance* ini hanya digunakan untuk *Backhand block*, kaki kiri agak terbuka keluar dan agak ke depan untuk pemain tangan kanan.

Jenis-jenis pukulan (*stroke*).

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja di samping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pukulan (*stroke*) dalam permainan tenis meja ada berbagai teknik pukulan menurut Larry Hodges (1996: 64) antara lain:

- 1) *Service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja.
- 2) *Push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini bisaanya dilakukan untuk menghadapi servis *backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan *backspin*.
- 3) *Blok* adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Blok* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Blok* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *blok* terlebih dahulu daripada pukulan.
- 4) *Loop* adalah pukulan *top spin* yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola ke arah atas dan kedepan.
- 5) *Flip* adalah pengembalian bola pendek yang agresif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul dua kali disisi meja bila dibiarkan.
- 6) *Choop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *chop (chooper)* mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.
- 7) *Lob* adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi *smash*. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *loop* tinggi dapat setinggi 15

kaki atau lebih di udara, mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat, dan mendarat tepat di atas meja.

8) *Smash* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan.

2. Hakikat *Forehand Stroke*

Forehand stroke adalah dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke depan berhenti di depan dahi. Adapun sikap dan gerakan *forehand stroke* pandangan tertuju kepada pihak lawan dan bola, tangan bebas untuk keseimbangan dan juga untuk membantu gerakan panggul, setiap kali melakukan pukulan disertai gerakan panggul, sikap kaki sedikit bengkok dan ini berfungsi untuk membantu gerakan panggul, jadi tumit sedikit diangkat untuk memudahkan gerakan dan gerakanya dari sikap semula, bat dibawa kedepan atas dan berhentinya didepan dahi dan letak siku-siku agak dekat dengan badan (Achmad Damiri, 1992: 86-87). Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara melakukan *forehand stroke* dalam bentuk gambar dibawah ini:

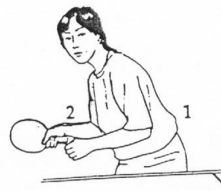


Gambar 3. Tahap Persiapan
(Sumber: Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso, 2007: 29)

Menurut Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso (2007: 29), tahap-tahap persiapan dalam *forehand stroke* adalah sebagai berikut:

- a. Dalam posisi siap

- b. Tangan dilemaskan
- c. Bat sedikit terbuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*
- d. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan kebawah
- e. Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit kebelakang untuk melakukan *forehand*.



Gambar 4. Tahap Pelaksanaan (*backswing*)
(Sumber: Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso, 2007: 29)

Adapun tahap-tahap pelaksanaan dalam *forehand stroke (backswing)* menurut Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso (2007: 29) adalah sebagai berikut:

- a. Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul
- b. Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku
- c. Berat badan dipindahkan ke kaki kanan
- d. Untuk menghadapi backspin, bet harus digerakan sedikit lebih rendah



Gambar 5. Tahap Pelaksanaan (*Forward swing*)
(Sumber: Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso, 2007: 30)

Adapun tahap-tahap pelaksanaan (*Forward swing*) dalam *forehand stroke* menurut Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso (2007: 30) adalah sebagai berikut:

- a. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
- b. Tubuh diputar kedepan bertumpu pada pinggang dan pinggul
- c. Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku
- d. Kontak dilakukan didepan sisi kanan tubuh



Gambar 6. Tahap akhir
(Sumber: Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso, 2007: 30)

Adapun tahap akhir dalam *forehand stroke* menurut Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso (2007: 30) adalah sebagai berikut:

1. Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikan ke atas
2. Kembali keposisi siap

Teknik-teknik pukulan yang dapat dilakukan dengan *forehand stroke* adalah *smash, servis, loop, drop shot, Flick*. Menurut Alex Kertamanah (2003: 35) *smash forehand* mengandung hawa pembunuh yang amat mematikan karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota tubuh dan gerakannya lebih besar dan cepat serta menghasilkan bola serangan yang paling bertenaga, yang selalu bersamaan dengan langkah kedepan sambil menghentakan telapak kaki ke lantai.

Menurut Chester Barnes (1997: 42) adanya anggapan bahwa servis yang baik akan banyak menentukan perolehan nilai, yaitu servis yang dilakukan dengan *forehand*.

Forehand stroke bisaanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan bisaanya lebih maksimal dari pada pukulan Backhand. Menurut Larry Hodges (1996: 33) *forehand stroke* dianggap penting dengan tiga alasan: Pertama, pukulan ini untuk menyerang dengan sisi *Forehand*. Kedua, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Ketiga, pukulan ini merupakan pukulan yang sering digunakan untuk melakukan *smash*.

3. Ekstrakurikuler

Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993, No. 061/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan penyangga dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdiknas, 1994:4). Tujuan ekstrakurikuler menurut informasi tentang kegiatan ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan (1994:23) yaitu:

- a. Memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan
- b. Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi luhur.
- c. Membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri.

Menurut A. Malik Fajar (2003: 16), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat tertentu.

Menurut Suryosubroto (2002: 270), kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran biasa.

Menurut Suryosubroto (2002: 272), Kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti latihan tenis meja, latihan sepak bola dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

4. Kemampuan Bermain Tenis Meja

Kemampuan bermain tenis meja bagi siswa SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kompleks. Faktor tersebut adalah teknik dan fisik. Dari aspek teknik, siswa yang diarahkan untuk berprestasi dalam bidang olahraga tenis meja harus memiliki teknik dasar. Teknik dasar bagi siswa SD meliputi cara memegang bat, melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, *servis*, serta mampu bermain dengan peraturan sederhana.

Dalam penelitian ini faktor teknik yang akan diamati adalah kemampuan *forehand*. Kemampuan *forehand* merupakan jenis pukulan yang cenderung dominan dilakukan selama pertandingan tenis meja. Pukulan ini juga menjadi salah satu teknik dasar yang diberikan kepada siswa saat berlatih dalam kegiatan ekstrakurikuler.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Surahman (2010) yang berjudul “Hubungan antara Kemampuan *Forehand Stroke* dengan Kemampuan Bermain Siswa Kelas V SD” dengan subjek penelitian berjumlah 25 anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *forehand stroke* dengan kemampuan bermain siswa kelas V SD. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *forehand stroke* dengan kemampuan bermain tenis meja dengan nilai r sebesar 0,673 dan p sebesar 0,001.

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Surahman (2008) yang berjudul: “Hubungan antara Kelincahan dan Kemampuan Bermain Tenis Meja Siswa Kelas V SD Rejodani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kemampuan bermain tenis meja siswa kelas V SD Rejodani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V sebanyak 20 anak. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa hubungan antara kelincahan dan kemampuan bermain tenis meja adalah positif dan signifikan dengan koefisien $r = 0,633$ dan sumbangan kelincahan sebesar 40,0%.

C. Kerangka Berfikir

Forehand stroke merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan Backhand. Menurut Larry Hodges (1996: 33) *forehand stroke* dianggap penting karena: pertama pukulan ini untuk menyerang dengan sisi *forehand*, kedua, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, dan ketiga, pukulan ini merupakan pukulan yang sering digunakan untuk melakukan *smash*. Menurut Alex Kertamanah (2003: 35) *smash forehand* mengandung hawa pembunuh yang amat mematikan karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota tubuh dan gerakannya lebih besar dan cepat serta menghasilkan bola serangan yang paling bertenaga, yang selalu bersamaan dengan langkah ke depan sambil menghentakan telapak kaki ke lantai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Surahman (2010) mengenai “Hubungan antara Kemampuan *Forehand Stroke* dengan Kemampuan Bermain Siswa Kelas V SD” menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *forehand stroke* dengan kemampuan bermain tenis meja. Dengan demikian maka pemain yang memiliki *forehand stroke* yang baik akan memiliki peluang untuk mematikan bola lawan lebih baik melalui serangan yang mematikan dan pukulan *smash*. Dengan penguasaan *forehand stroke* yang baik maka pemain akan berpeluang memenangkan permainan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Ditinjau dari penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tingkat Keterampilan *forehand stroke* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke depan berhenti di depan dahi yang diukur dengan menggunakan *Backboard Test* dari Mott & Lockhart. *Backboard Test* adalah sebuah tes dalam tenis meja yang menggunakan meja tenis meja yang dirapatkan ke dinding. Hasil yang dicatat adalah jumlah pantulan syah yang diperolehnya selama 30 detik.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah seluruh subjek penelitian. Hal ini berarti bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, yang berjumlah 20 siswa dan semua populasi dijadikan subjek penelitian. Sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi atau *total sampling*.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Kemampuan *forehand Stroke* dalam tenis meja di ukur dengan *Backboard Test* dari *Mott & Lockhart* (Collins Surahman, 2008: 23) selama 30 detik. Instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian untuk mencatat jumlah berapa kali bola secara syah membentur atau mengenai dinding tegak lurus sebanyak mungkin selama 30 detik.

Tabel 1. Bentuk Instrumen Penilaian

Nomor	Nama Siswa	Jumlah Skor
1		
2		
3		
4		
dst		

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun pelaksanaan *Backboard test* (*Mott & Lockhart*) sebagai berikut :
Backboard test (*Mott & Lockhart*) merupakan tes yang terdiri dari satu item dan mencakup memukul bola secara bertubi-tubi pada permukaan tegak lurus selama 30 detik. Skor = jumlah berapa kali bola secara syah membentur atau mengenai dinding tegak lurus selama waktu yang diperbolehkan. Skor yang diambil adalah skor terbaik dari dua kali percobaan.

Adapun teknik pengumpulan data *Forehand Stroke* sebagai berikut:

- a. Alat-alat dan Perlengkapan
 - 1) Sebuah *stop watch*, peluit.
 - 2) Lima buah bola tenis meja.

- 3) Sebuah bet.
- 4) Sebuah meja tenis meja yang dapat dilipat.
- 5) Blanko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

a. Petugas

- 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba “ya” dan “stop”
- 2) Seorang penghitung jumlah pantulan yang sah.

c. Petunjuk Pelaksanaan.

Cara melakukannya, *testee* berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal dengan sebuah bet dan bola. Pada aba-aba “ya” *testee* menjatuhkan bola diatas meja dan kemudian memukul bola kebagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. *Testee* berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu tiga puluh detik. Bila *testee* tidak dapat menguasai bola, ia melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia.

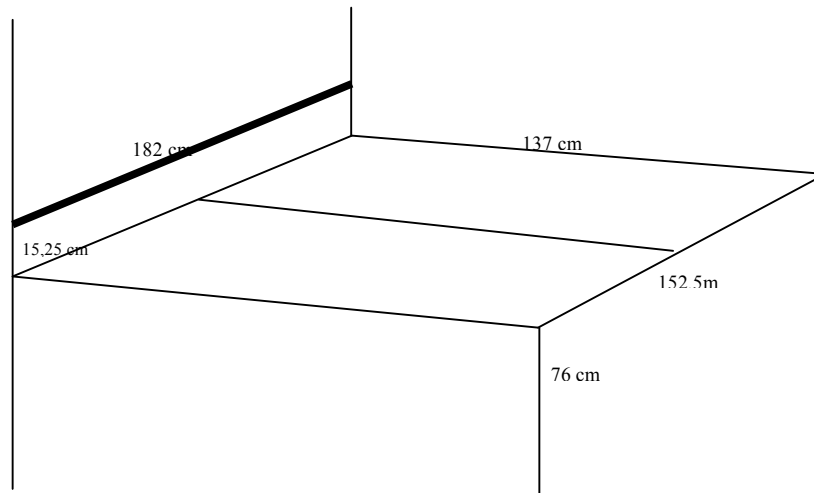
Pantulan tidak sah bila :

- 1) Tidak memukul dengan pukulan *forehand*
- 2) Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali pada meja yang horizontal

Testor berdiri dekat meja dan menghitung jumlah pukulan meja selama tiga puluh detik dan mencatatnya. Kepada *testee* diberikan kesempatan melakukan tes dua kali dengan istirahat selama sepuluh detik setiap selesai melakukan tes.

3) Cara Menskor

Skor dari setiap trial adalah jumlah pantulan yang sah selama tiga puluh detik. Skor tes adalah jumlah yang terbanyak dari kedua trial tersebut.



Gambar 7. Lapangan *Backboard Test*

(Sumber: A.M Bandi Utama, 2012: 14)

E. Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan teknik analisis *deskriptif*, yaitu analisis yang dapat memberikan gambaran dengan jelas tentang makna pada skor yang ada. Selanjutnya dibuat pengkategorian atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian terdiri dari 5 kelompok yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pengkategorian didasarkan pada Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima berdasarkan standar deviasi (SD) dan rerata ($\bar{X}$). Menurut Anas Sudijono (2003: 115) pengkategorian dengan SD dan rerata adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skor Berdasarkan Kurva Normal Baku

No	Kategori	Rentang Nilai
1.	Sangat Baik	$> \bar{M} + 1,5.SD$
2.	Baik	$\bar{X} + 0,5.SD$ s.d. $\bar{X} + 1,5.SD$
3.	Cukup	$\bar{X} - 0,5.SD$ s.d. $\bar{X} + 0,5.SD$
4.	Kurang	$\bar{X} - 1,5.SD$ s.d. $\bar{X} - 0,5.SD$
5.	Sangat Kurang	$< \bar{X} - 1,5.SD$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Rata-rata hitung

SD = Simpangan Baku

Selanjutnya untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) tiap kategori menurut Anas Sudijono (2003: 40) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan metode survei. Pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dicari adalah tingkat keterampilan *forehand stroke* dan data kemampuan bermain tenis meja. Sebelum dilakukan analisis data secara menyeluruh, disajikan deskripsi data penelitian.

Data penelitian tentang Tingkat Keterampilan *Forehand stroke* diambil dari 20 orang siswa SD Negeri 3 Pengadegan. Hasil analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Tingkat Keterampilan *Forehand stroke*

Variabel	Max	Min	Mean	Median	Modus	St dev
Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i>	28	18	21,85	21,50	19	2,87

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan analisis deskriptif statistik sebagai berikut :

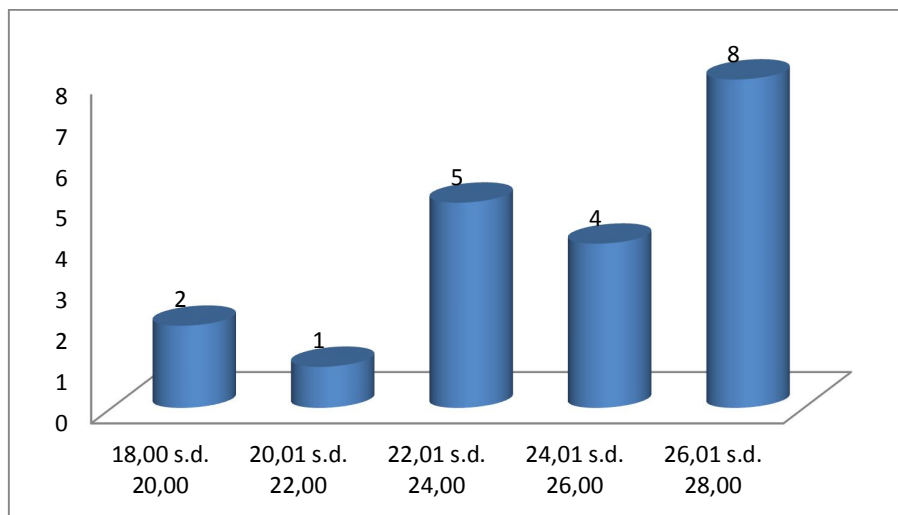
Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa diperoleh nilai Rerata = 21,85, Median = 21,50, Mode = 19, standar deviasi = 2,87, Minimal = 18, Maksimal = 28, Range (R) = 10. Selanjutnya disusun tabel distribusi frekuensi dengan jumlah kelas (K) menggunakan rumus $1 + 33 \log n$ atau $1 + 3,3 \log 20 = 5,29$ yang dibulatkan menjadi 5. Besarnya interval (I) adalah R/K atau $I = 10/5 = 2$.

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi *forehand stroke* :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Forehand stroke*

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	26.01 s.d. 28.00	2	10
2	24.01 s.d. 26.00	1	5
3	22.01 s.d. 24.00	5	25
4	20.01 s.d. 22.00	4	30
5	18.00 s.d. 20.00	8	40
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi data Tingkat Keterampilan *forehand stroke* siswa di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh siswa saat melakukan tes *backboard* berada pada rentang antara 26 sampai dengan 28. Secara visual hasil tes *forehand stroke* siswa dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan *Forehand stroke*

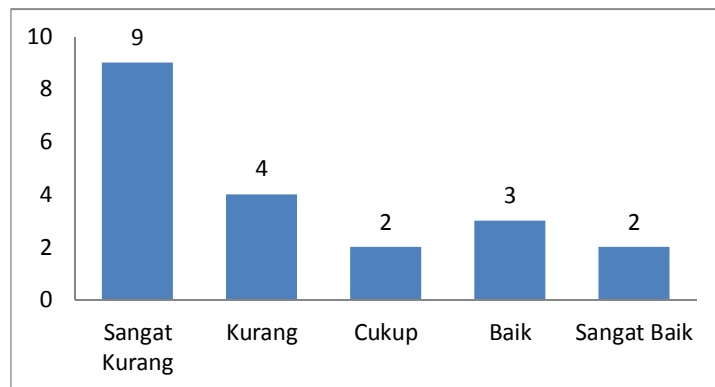
B. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil perhitungan secara kategorisasi terhadap data Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke*, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil analisis deskriptif dengan kategori variabel Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	25,5 s.d 28,0	Sangat Baik	2	10%
2	23,8 s.d 25,5	Baik	3	15%
3	22,2 s.d 23,8	Cukup	2	10%
4	20,5 s.d 22,2	Kurang	4	20%
5	18,0 s.d 20,5	Sangat Kurang	9	45%
Jumlah			20	100 %

Atau dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 9. Grafik hasil perhitungan tingkat keterampilan *Forehand Stroke*

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* sebanyak 65 % (20% + 45%) termasuk kategori kurang dan sangat kurang. Ini menunjukkan bahwa Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengadegan masih rendah.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil analisis mengenai Tingkat Keterampilan *forehand stroke* siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengadegan masih rendah. Berdasarkan hasil pengamatan ketika dilakukan pengujian, nampak

beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan pukulan *forehand stroke* antara lain :

1. Ketika siswa melakukan pukulan *Forehand stroke*, posisi bet tidak tepat menghadap ke depan, akibatnya arah bola menjadi tidak terkontrol.
2. Gerakan ayunan tangan yang memegang bed, tidak sepenuhnya dilakukan menghadap ke depan, akibatnya ayunan yang dilakukan tidak tepat berhenti di depan dahi tetapi agak menyamping. Hal ini mengakibatkan pukulan menjadi tidak sempurna.
3. Arah pandangan tidak sepenuhnya pada bola, akibatnya kontrol pukulan menjadi kurang akurat.
4. Setiap kali melakukan pukulan disertai gerakan panggul, ternyata sikap kaki kurang bengkok dan tumit tidak terangkat. Akibatnya gerakan yang dilakukan menjadi kaku dan kurang leluasa.

Kemampuan pukulan tenis meja sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya fisik dan teknik yang dikuasai. Salah satu faktor fisik yang mempengaruhi adalah kelincahan. Siswa yang lincah akan mudah mengubah arah tubuh dengan cepat, sehingga mudah menjangkau bola meskipun jauh dari posisi badan.

Adapun salah satu faktor teknik yang mempengaruhi adalah kemampuan pukulan *forehand stroke*. Bahkan dalam pertandingan salah satu teknik pukulan yang paling banyak dilakukan adalah *forehand stroke*. Siswa yang menguasai pukulan tersebut dengan baik, maka akan mudah mematikan lawan terutama saat bola berada di sisi kanan badan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengadegan masih rendah, yaitu 65% siswa termasuk dalam kategori kurang dan sangat kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya cabang permainan tenis meja yaitu bagi guru, pelatih maupun siswa yang akan meningkatkan kemampuan bermain tenis meja, khususnya mengenai keterampilan *forehand stroke*..

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan sebagai berikut :

1. Pada saat pengambilan data tampak beberapa siswa tidak sungguh-sungguh dalam melakukan tes, meskipun telah diberikan motivasi baik dari peneliti maupun dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan namun masih saja terdapat beberapa siswa yang tidak memaksimalkan tenaga.
2. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.

D. Saran-saran

1. Bagi guru, saat membina siswa khususnya pada permainan tenis meja hendaknya meningkatkan latihan khususnya *forehand stroke*, agar tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa dapat meningkat.
2. Bagi siswa, agar dapat berlatih dengan baik khususnya keterampilan *forehand stroke* agar kemampuan bermain tenis mejanya dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2003). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santosa. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Diknas
- Achmad Damiri. (1992). *Olahrga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Alex Kertamanah. (2003). *Tehnik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- A. Malik Fajar. (2003). *Kegiatan Ekstrakurikuer di Sekolah*. Jakarta : Diknas.
- A.M. Bandi Utama. (2004). “Kemampuan bermain Tennis Meja. Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja” *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdoelah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Caly Setiawan (2008). *Interprofesional Collaboration For Youth Development Through Sport, Exercise, and Physical Education. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5.
- Chairuddin Hutasuhud. (1988). *Tennis Meja*. Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Chester Barnes. (1997). *Tennis Meja Langkah Menjadi Juara*. Semarang: Penerbit. Dahara Prize.
- Depdikbud. (1994). *Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Depdikbud.
- Larry Hodges. (1996). *Tennis Meja untuk Pemula*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Damara Price.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka (1992). Teori *Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.

Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian

No	<i>Forhand Stroke</i>
1	23
2	19
3	20
4	20
5	19
6	20
7	18
8	21
9	19
10	19
11	28
12	23
13	25
14	22
15	18
16	21
17	24
18	27
19	24
20	22

Lampiran 3. Deskripsi Data

Frequencies

Statistics

		Tingkat Keterampilan Forehand Stroke	Kemampuan Bermain Tenis Meja
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		21,60	9,50
Median		21,00	9,50
Mode		19	12 ^a
Std. Deviation		2,891	5,605
Range		10	18
Minimum		18	1
Maximum		28	19

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Tingkat Keterampilan Forehand Stroke

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	1	5,0	5,0	5,0
	27	1	5,0	5,0	10,0
	25	1	5,0	5,0	15,0
	24	2	10,0	10,0	25,0
	23	2	10,0	10,0	35,0
	22	2	10,0	10,0	45,0
	21	2	10,0	10,0	55,0
	20	3	15,0	15,0	70,0
	19	4	20,0	20,0	90,0
	18	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Kemampuan Bermain Tennis Meja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	5,0	5,0	5,0
	18	1	5,0	5,0	10,0
	17	1	5,0	5,0	15,0
	16	1	5,0	5,0	20,0
	14	1	5,0	5,0	25,0
	13	1	5,0	5,0	30,0
	12	2	10,0	10,0	40,0
	11	1	5,0	5,0	45,0
	10	1	5,0	5,0	50,0
	9	1	5,0	5,0	55,0
	8	1	5,0	5,0	60,0
	7	1	5,0	5,0	65,0
	6	1	5,0	5,0	70,0
	5	2	10,0	10,0	80,0
	3	1	5,0	5,0	85,0
	2	2	10,0	10,0	95,0
	1	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan Pengambilan Data *Forehand Stroke*

