

KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DAN *BACK HAND DRIVE* PESERTA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Nevitaningrum

17601241003

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DAN *BACK HAND DRIVE* PESERTA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Oleh:

Nevitaningrum

NIM. 17601241003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA N 1 Seyegan yang berjumlah 20 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* adalah instrument kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* pada permainan tenis meja oleh Tomoliyus (2012). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan ketepatan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan terbagi menjadi lima, yakni: kategori sangat tinggi 10%, tinggi 20%, sedang 25%, rendah 45%, dan sangat rendah 0%. (2) Kemampuan ketepatan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan terbagi menjadi lima, yakni: kategori sangat tinggi 10%, tinggi 20%, sedang 40%, rendah 25%, dan sangat rendah 5%.

Kata Kunci : *Ketepatan forehand drive, backhand drive tenis meja peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Seyegan*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nevitaningrum
NIM : 17601241003
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive dan Backhand Drive* Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan.

menyatakan bahwa skripsi ini saya buat 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.

Yogyakarta, 08 Januari 2021

Yang menyatakan,



Nevitaningrum

NIM. 17601241003

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DAN *BACK HAND DRIVE* PESERTA *EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA* DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Disusun oleh :
Nevitaningrum
NIM 17601241003

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

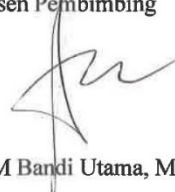
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 08 Januari 2021

Disetujui,
Dosen Pembimbing



A M Bandi Utama, M.Pd.
NIP. 19600410 198903 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DAN *BACK HAND DRIVE* PESERTA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Disusun Oleh:

Nevitaningrum

NIM 17601241003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 13 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Drs. AM. Bandi Utama, M.Pd	Ketua		13/1/2021
Drs. R. Sunardianta, M.Kes.	Sekretaris Penguji		13/1/2021
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.	Penguji 1		13/1/2021

Yogyakarta, 13 Januari 2021

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta,



Prof. Dr. Sunaryanto, M.Kes.

NIP: 196503011990011001

MOTTO

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut
untuk kebaikan dirinya sendiri” (Qs. Al-Ankabut: 6)

Kunci dari sebuah kesuksesan bukanlah hanya dengan fokus pada kesuksesan itu,
tapi pada arti. Langkah kecil dan kemenangan kecil disetiap proses perjalananmu
menuju sukses dapat memberikan arti yang lebih hebat.

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Supriyono dan Ibu Tukilah yang selalu memberikan dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Kakakku: Devitasari yang telah memberikan dukungan semangat dan doanya kepada penulis.
3. Seluruh mahasiswa PJKR Tahun 2017, khususnya Kelas A terimakasih untuk kebersamaannya dan atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. AM Bandi Utama M.Pd. sebagai Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya, yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Drs. Aris Sutardi, M.Sc. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seyegan yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Para guru dan staff SMA Negeri 1 Seyegan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Fajar Gunawan S.Pd, Bapak Ardani S.Pd. yang telah meluangkan waktunya untuk menyumbangkan tenaga untuk membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Yusnia Dewi P, Anggie Marthaliani dan Teman-teman PJKR A 2017 atas kebersamaan dan supportnya.

9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna. baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 08 Januari 2021



Nevitaningrum

NIM. 17601241003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Tenis Meja	8
2. Teknik Pukulan Dalam Tenis Meja	9
3. Hakikat <i>Drive</i>	19
4. Hakikat <i>Forehand</i>	20
5. Hakikat <i>Backhand</i>	25

6. Hakikat Ketepatan	29
7. Hakikat Kegiatan <i>Ekstrakurikuler</i>	33
B. Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	40
D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Teknik Pengumpulan Data	48
3. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	55
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Penelitian	59
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian <i>Forehand Drive</i> dan <i>Backhand Drive</i>	
Tenis Meja	50
Tabel 2. Norma Penilaian Ketepatan <i>Forehand Drive</i> Peserta <i>Ekstrakurikuler</i>	
Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan	51
Tabel 3. Norma Penilaian Ketepatan <i>Backhand Drive</i> Pada	
Peserta <i>Ekstrakurikuler</i> Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Posisi Siap	22
Gambar 2 <i>Backswing</i>	22
Gambar 3 Kontak Bola	23
Gambar 4 Gerakan Lanjutan	24
Gambar 5 <i>Recovery</i> Dan Posisi Siap <i>Return</i>	24
Gambar 6 Posisi Siap	26
Gambar 7 <i>Swing</i>	27
Gambar 8 Kontak Bola	28
Gambar 9 Gerak Lanjutan	28
Gambar 10 <i>Recovery</i> Dan Posisi Siap	29
Gambar 11 Instrumen Tes Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i> Tenis Meja	46
Gambar 12 Instrumen Tes Ketepatan <i>Backhand Drive</i> Tenis Meja	47
Gambar 13 Gambar Hasil Ketepatan <i>Forehand Drive</i> pada Peserta <i>Ekstrakurikuler</i> Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan	52
Gambar 14 Gambar Hasil Ketepatan <i>Backhand Drive</i> pada Peserta <i>Ekstrakurikuler</i> Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian	64
Lampiran 2 Deskriptif Statistik	66
Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data	67
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	71
Lampiran 6 Sertifikat Kalibrasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tenis meja merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang populer. Di Indonesia cabang olahraga ini sudah tidak asing lagi. Olahraga ini dulunya sering disebut ping-pong. Permainan tenis meja ini belum dapat diketahui secara pasti dari mana asalnya, siapa penemunya dan kapan ditemukan. Baru pada tahun 1920-an, permainan tenis meja ini mulai berkembang lagi. Sutarmin (2007: 2) menjelaskan bahwa tahun 1902 tenis meja mulai berkembang kembali, dengan ditandainya munculnya club-club olahraga terutama di Eropa.

Permainan tenis meja masuk Asia setelah tahun 1910. Akan tetapi usaha-usaha untuk memperkokoh kepemimpinan tenis meja baru berakar pada waktu diselenggarakan kejuaraan dunia di Bombay pada bulan Februari 1952. Negara-negara Asia sebagai peserta di dalam kejuaraan tersebut memutuskan untuk membentuk federasi tenis meja Asia yang dalam Bahasa Inggris dikenal dengan *The Table Tennis Federation Of Asia*.

Masyarakat dunia dan masyarakat Indonesia gemar memainkan cabang olahraga ini karena tenis meja merupakan cabang olahraga yang tidak mengenal batasan umur. Anak-anak maupun orang dewasa, dari yang tua maupun yang muda, laki-laki atau perempuan semua dapat bermain tenis

meja. Tenis meja ini selain dipertandingkan secara resmi, juga dapat dipertandingkan di acara-acara desa.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Hodges (1996:1) “permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang populer di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan kedua”. Cabang olahraga ini banyak keistimewaannya dan populer karena dimainkan oleh semua lapisan masyarakat dan berbagai kalangan, peralatan yang bervariasi, mudah didapat, alat yang digunakan ringan, harga peralatan yang terjangkau, dan cabang olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja, dapat dimainkan di siang maupun di malam hari dan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan.

Di dalam tenis meja banyak sekali macam tekniknya dari *drive, chop, block, hit, smash, loop, push, slide slip, flick, half volley, drop short, short cut*. Serta dalam *short cut* ada 2 jenis pukulan yaitu *long cut, lobbing*. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada di dalam permainan tenis meja, sehingga *drive* sangat penting bagi peserta tenis meja guna untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain terutama untuk pukulan *drive*. Karena *forehand drive* sering kali dilatih terlebih dahulu jika dibandingkan *backhand drive*.

Kegiatan *ekstrakurikuler* adalah suatu program sekolah yang berupa kegiatan siswa di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan bakat dan minat siswa. Pembinaan dan pengembangan olahraga Pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat siswa secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun *ekstrakurikuler* (PDPJOI,2007:19). Kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai Universitas. Kegiatan *ekstrakurikuler* dapat berbentuk kegiatan pada seni,olahraga,pengembangan kepribadian dan kegiatan lain dengan tujuan positif untuk kemajuan dari siswa itu sendiri.

Peningkatan prestasi di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi non akademik maupun akademik bagi siswa. Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan agar tercapainya prestasi olahraga.

Kegiatan *ekstrakurikuler* yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Seyegan merupakan kegiatan yang sudah diprogramkan dengan menyesuaikan kebutuhan yang diinginkan sekolah. Kegiatan yang diadakan oleh SMA Negeri 1 Seyegan ada 8 macam *ekstrakurikuler* olahraga yaitu meliputi : Bola Voli, Sepak Bola, Futsal Putra, Futsal Putri, *Dance*, *Cheerleader*, Basket dan Tenis Meja.

Di SMA Negeri 1 Seyegan merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan *ekstrakurikuler* tenis meja. Kegiatan

ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan ini dilaksanakan pada hari Rabu dan Jumat pukul 15.30-17.00. Kegiatan *ekstrakurikuler* tenis meja dilaksanakan didalam hall sekolah, sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Seyegan ini sudah memadai. Kegiatan *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Seyegan selama ini sudah berjalan dengan baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum menguasai teknik dasar tenis meja dengan baik. Survei atau pengamatan di SMA Negeri 1 Seyegan pada saat kegiatan *ekstrakurikuler* tenis meja, permasalahan yang muncul di SMA Negeri 1 Seyegan tersebut yaitu beberapa siswa memiliki kemampuan bermain tenis meja yang tergolong rendah karena kurangnya teknik dasar pukulan yang mereka kuasai. Hal tersebut dibuktikan dari pengamatan pelatih *ektrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan ditemukanya pada saat mereka melakukan pukulan masih belum terjadi *rally*, pukulan bola keluar dari meja tenis, bola menyangkut pada net atau bola terlalu pelan saat dipukul, hal tersebut dipengaruhi beberapa faktor yaitu rendahnya intensitas latihan dan kurangnya pengalaman dalam bermain tenis meja. Pada dasarnya pemain tenis meja tingkat pemula harus mampu menguasai teknik dasar pukulan dengan baik, maka siswa perlu menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Dijelaskan pula oleh Tomoliyus, (2012) agar seseorang dapat bermain tenis meja diperlukan berlatih ketrampilan gerak servis dan mengembalikan bola masuk kesasaran. Keterampilan gerak mengembalikan bola masuk kesasaran dalam permainan tenis meja yang harus dikuasai oleh

pemain. Ketrampilan gerak mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara ketrampilan *stroke* (pukulan) *forehand* dan *backhand*.

Berdasarkan latar belakang diatas beberapa peserta *ekstrakurikuler* belum mampu melakukan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* dengan tepat dan maksimal, maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian tentang “Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan”.

B. Identifikasi Masalah

1. Perlunya diberikan pengetahuan tentang teknik dasar bermain tenis meja.
2. Masih terbatasnya ketrampilan teknik dasar bermain tenis meja.
3. Belum diketahuinya kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Seyegan.
4. Belum diketahuinya kemampuan pukulan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Seyegan.
5. Olahraga tenis meja sebagai bagian dari *ekstrakurikuler* yang banyak diminati di SMA Negeri 1 Seyegan.

C. Batasan Masalah

Permasalahan penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang akan dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja Di SMA Negeri 1 Seyegan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Seberapa tinggi kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Seyegan.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini bagi pengembangan dan peningkatan kualitas latihan *ekstrakurikuler*. Baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan khususnya untuk peningkatan prestasi tenis meja maupun seprofesi.
- b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada peserta *ekstrakurikuler* tentang kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* melalui latihan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta *ekstrakurikuler* sebagai masukan untuk lebih meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive*, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang optimal.
- b. Bagi guru sebagai referensi dalam memberikan metode latihan tentang kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*.
- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai masukan dan evaluasi bagi guru penjas dan pelatih *ekstrakurikuler* dalam proses belajar mengajar dan kegiatan *ekstrakurikuler*.
- d. Bagi peneliti menambah wawasan dalam ilmu pengajaran dan mengembangkan metode dalam ilmu kepelatihan tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Tenis Meja

Mujahir (2007:41) berpendapat bahwa permainan tenis meja atau ping pong adalah suatu cabang olahraga yang rekreatif serta unik. Tenis meja dapat dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain maupun empat pemain. Cara bermainnya ialah dengan menggunakan bet yang dilapisi karet lalu dipukulkan pada bola agar dapat melewati jaring yang terbentang diatas meja. Jaring itu terbentang dan dikaitkan pada dua tiang jaring.

Utama (2005:5) berpendapat bahwa permainan tenis meja ialah permainan yang memakai fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Tenis meja diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul melewati meja lawan, selanjutnya bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tersebut tidak bisa mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha agar dapat mematikan pukulan lawan agar memperoleh poin dari pukulannya. Permainan tenis meja ini dapat dilakukan oleh remaja, orang tua maupun anak-anak. Olahraga ini

juga mudah dimainkan, sarana seperti raket, bola, net dan mejanya yang sebagai tempat bermain tidak memerlukan biaya yang tinggi.

Salim (2008:9), “menjelaskan tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana”. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan, dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan tenis meja merupakan permainan bola kecil yang menggunakan meja, bola dan bet sebagai peralatannya. Permainan ini diawali dengan *service* yang oleh pemain dengan memantulkan bola menggunakan bet ke daerah permainan sendiri, melewati net dan menyebrangkan bola ke daerah lawan yang susah dijangkau oleh lawan dengan tujuan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola agar memperoleh angka.

2. Teknik Pukulan Dalam Tenis Meja

Macam-macam teknik pukulan dalam permainan tenis meja. Untuk mengembangkan teknik pukulan tenis meja dengan baik, kita harus benar-benar menguasai teknik pukulan untuk bermain tenis meja.

Tomoliyus (2012:2) mengungkapkan dalam menyajikan dan mengembalikan bola tenis meja bisa dilakukan dengan cara pukulan

forehand dan *backhand*. Pukulan *forehand* dan *backhand* secara umum ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (5) pukulan *service*.

a. Pukulan *Drive*

Kertamanah (2003:7). “*drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga geseknya. Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*. Pukulan *drive* antara lain :

- 1) Tinggi atau rendah bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- 2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikembalikan
- 3) Bola bersifat membawa sedikit perputaran
- 4) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras
- 5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi, maupun rendah serta terhadap jenis putaran pukulan.

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1992:95), “*drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup”.

Menurut Tomoliyus (2012:7) *drive* merupakan *stroke tospin* ringan yang dapat menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand drive* dan *backhand drive* adalah penting dikarenakan tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan *stroke* menyerang.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* merupakan teknik dasar dari segala jenis pukulan serangan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

b. Pukulan *Push*

Menurut Kartamanah (2003:7) *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga dapat disebut juga pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan *push* atau pukulan mendorong sangat bervariasi, yaitu meliputi *push* datar, *push* menggesek dan lain-lain. Pukulan-pukulan *push* ini merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik pukulan ini merupakan teknik bertahan yang paling penting dan sangat berperan aktif dalam permainan tenis meja. Keistimewaan pukulan *push* antara lain yaitu:

- 1) Bola *push* ini dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan guna untuk melewati situasi transisi, serta dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik.

- 2) Bola *push* merupakan bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan.
- 3) Pukulan *push* dimainkn pada bagian *backhand*, umumnya untuk mewakili *backhand half volley* yang bersifat untuk mencari kesempatan untuk membangun pelancaran serangan *forehand*.

Pukulan dengan teknik *push* ini adalah satu pukulan yang penting bagi pemain serang cepat di dekat meja, terlebih lagi khususnya bagi yang berpegangan *penhold*.

Hodges (1996:64) berpedapat bahwa *push stroke* merupakan pukulan mendorong yang dilakukan guna menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya digunakan 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*.

Damiri dan Kusnaedi (1991:59-109) berpendapat bahwa teknik memukul bola dengan mendorong, dengan sikap bet terbuka. Menggunakan *push* berguna untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.

Tomoliyus (2012:10) berpendapat bahwa *push* merupakan dorongan yang digunakan untuk mengembalikan

laju putaran bola rendah atau dekat dengan net. Serta digunakan untuk mengembalikan bola *servis backspin* rendah dan dekat net. *Defensive* umumnya juga memakai *push*. Bola dipukul tepat setelah *bouncing* dengan bet terbuka. Bagaimana terbuka bet ini tergantung pada intensitas(kekuatan) *backspin* pada bola. *Backspin* berat membutuhkan bet lebih terbuka untuk mengembalikan bola melewati net.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pengertian di atas adalah bahwa *push* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dengan sikap bet terbuka yang gunanya untuk mengembalikan laju putaran bola rendah atau dekat dengan net.

c. *Block*

Damiri dan Kusnaedi (1991:59-109) berpendapat bahwa *block* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membedung bola dengan sikap bet tertutup. Mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin* juga menggunakan *block*.

Kertamanah (2003:7) berpendapat bahwa *block* selalu digunakan dekat meja sehingga disebut *block* pendek. Ada 2 macam pukulan *block*, yaitu *block* datar dan *block* redam.

Hodges (1996:64) berpendapat bahwa *block* merupakan pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* merupakan pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* terlebih dahulu daripada pukulan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pengertian di atas adalah bahwa *block* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan menahan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* digunakan untuk mengembalikan bola dengan putaran tospin atau bola *drive*.

d. *Chop*

Hodges (1996:64) berpendapat bahwa *chop* merupakan pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Sering kali pemain menggunakan *chop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) berpendapat bahwa *chop* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau juga gerakan membacok.

Kesimpulan dari beberapa pengertian di atas adalah bahwa *chop* merupakan teknik pengembalian pukulan *backspin* yang

bersifat bertahan seperti membacok atau menebang pohon menggunakan kapak

e. *Service*

Hodges (2007:64) berpendapat bahwa *service* merupakan pukulan yang dilakukan guna memulai permainan tenis meja. Tomoliyus (2012:13) dalam permainan tenis meja memiliki 2 macam *service* yaitu (1) *service forehand*, dan (2) *service backhand*. *Service forehand* yaitu *service* yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi pemain yang memegang bet dengan tangan kanan dan sebelah kiri badan bagi pemain kidal. *Service backhand* yaitu *service* yang dilakukan menggunakan bagian belakang bet. Posisi bet saat melakukan *service forehand* dan *backhand* apabila dengan meja berbentuk 90, maka posisi bet tersebut tegak lurus. Lalu apabila sudutnya lebih kecil 90, maka kedudukan bet tersebut tertutup. Sedangkan jika sudutnya lebih besar dari 90, maka kedudukan bet tersebut terbuka. Oleh karena itu ada 3 macam *service* berdasarkan putaran bola yaitu *service forehand* dan *backhand tospin*, *service forehand* dan *backhand backspin* dan *service forehand* dan *backhand side spin*.

Damiri dan Kusnaedi (1991:59-109) *service* merupakan teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam

permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul ke meja daerah meja lawan

Kesimpulan dari beberapa sumber pengertian di atas yaitu bahwa *service* adalah pukulan pertama guna memulai permainan tenis meja dengan cara melambungkan bola dengan telapak tangan dan kemudian dipukul menggunakan bet melewati atas net dan memantul ke daerah meja lawan.

f. *Smash*

Agar dapat mematikan lawan seorang pemain tenis meja harus memiliki teknik pukulan *smash* yang akurat, karena pukulan *smash* yang kuat dan akurat dapat mencetak point dengan mudah serta juga dapat menurunkan mental lawan ketika bertanding.

Kartamanah (2003:35) berpendapat bahwa *smash* merupakan pukulan pembunuh bola atau pembantaian bola. Pukulan *smash* sangat menyita stamina karena dilakukan dengan tenaga serangan paling besar, cepat serta berbahaya. Pukulan ini merupakan pukulan perkembangan dari pukulan hit dan tipe putaran bolanya termasuk bola polos.

Hodges (1996:64) smash merupakan pukulan forehand atau backhand yang sangat keras dan memiliki fungsi untuk mematikan lawan.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas yaitu pukulan smash merupakan pukulan yang sangat mematikan karena bertenaga besar dan cepat serta membahayakan lawan sehingga dapat membuat lawan kewalahan untuk mengembalikan serangan pukulan smash.

g. *Flick*

Saat permainan, seorang pemain tenis meja harus menguasai seluruh meja pertandingan. Gerakan kaki serta membaca arah pukulan lawan sangat berpengaruh pada keberhasilan pukulan *flick*.

Menurut Hodges (2007:92) *flick* merupakan teknik mengembalikan bola pendek yang berupa lecutan pada pergelangan tangan yang dilakukan diatas meja. Hogdes juga berpendapat bahwa *flick* adalah pengembalian bola pendek yang agresif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul dua kali di sisi meja jika dibiarkan.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas yaitu *flick* merupakan gerakan pukulan serangan yang dilakukan apabila

bola berada di bibir net dan dilakukan secara agresif saat pengembalian bola.

h. *Loop*

Situasi permainan seorang pemain ada kalanya akan terpojok harus mundur ke belakang untuk melakukan pertahanan dengan menguasai *loop* dengan baik, pemain tenis meja dapat keluar dari posisi tertekan.

Hodges (1996:64) berpendapat bahwa *loop* merupakan pukulan *top spin* yang sangat keras, dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola ke arah atas dan ke depan.

Kertamanah (2003:48) berpendapat bahwa pukulan *loop* ini menghasilkan bola berputar atas (*topspin*) yang membentuk kurva disebut juga menarik bola. Bola berputar atas (*topspin*) yang membentuk *kurva*, disebut pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu teknik yang penting dalam teknik permainan jarak dekat dan jarak menengah, sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola-bola *chop* para pemain *defensive*. Serta para pemain memahirkan variasi pukulan *loop* ini guna menghadapi berbagai tipe pemain yang berlainan bolanya. Pukulan *loop* dapat dibedakan dalam 3 macam yaitu:

- 1) *Loop drive* bola serangannya mengandung putaran atas yang sangat kuat.

- 2) *Power loop drive* bola serangannya bersatu antara 50% mengandung tenaga.
- 3) *Fast loop drive* bola serangannya mengandung sifat yang paling cepat melesat kedepan disertai tenaga terobosan, tetapi pukulan fast loop drive ini tidak menghasilkan putaran yang keras.

Kesimpulan dari berbagai pendapat diatas yaitu pukulan loop merupakan pukulan tospin bagi pemain jarak dekat dan menengah sering memainkan bola dan mengembalikan ke meja lawan dengan cukup sulit.

3. Hakikat Drive

Drive adalah suatu pukulan dengan ayunan panjang yang menghasilkan pukulan datar dan keras. *Drive* digunakan untuk pukulan serangan atau juga dapat kita control sesuai keinginan.

Menurut Sutarmin (2007:27) *drive* yaitu bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas, posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dilakukan guna menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara forehand dan backhand.

Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992:95) *drive* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *drive* merupakan teknik pukulan yang dimulai sikap bet tertutup dan gerakan bet dari bawah serong ke atas diakhiri didepan dahi. Pukulan *drive* terdiri dari dan pukulan yaitu pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*.

4. Hakikat *Forehand*

a. Pengertian pukulan *Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling dasar digunakan dalam tenis meja. Pukulan *forehand* dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya, Sutarmin (2007:21) berpendapat bahwa pukulan *forehand* merupakan pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.

Pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena 3 alasan, yaitu (Hodges,2007:33) :

- 1) Pukulan *forehand* dipakai untuk menyerang dengan sisi *forehand*.
- 2) Pukulan *forehand* biasanya menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.

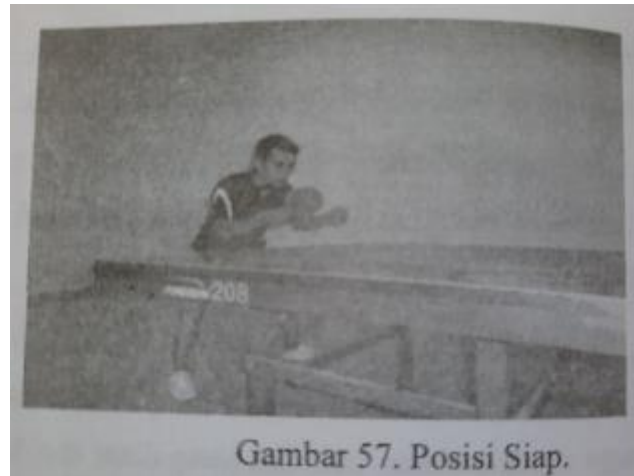
- 3) Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk *smash*.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka kesimpulan dari pukulan *forehand* merupakan pukulan tenis meja yang digunakan guna menyerang dari sisi *forehand* dengan posisi telapak tangan menghadap depan. Pukulan *forehand* ini memiliki banyak keunggulan yaitu, lebih kuat jika melakukan pukulan atau *smash*. Hal ini dikarenakan posisi *forehand* tidak dihalangi tubuh saat melakukan ayunan ke belakang.

- b. Cara pelaksanaan *Forehand Drive*

Pukulan *forehand drive* dilakukan ketika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara pelaksanaannya sebagai berikut:

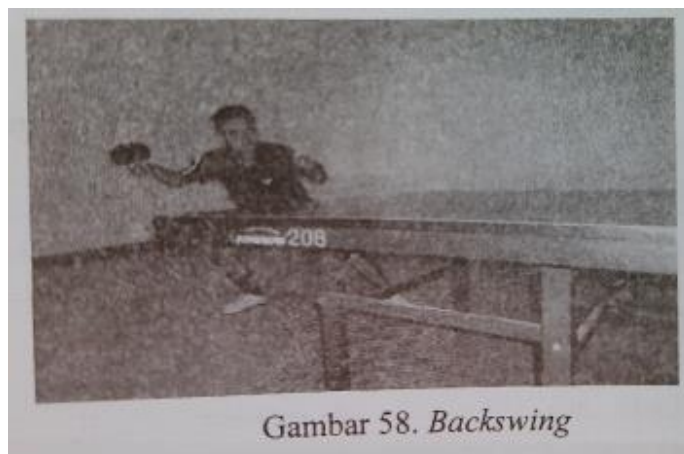
- 1) Posisi siap
 - a) Kaki selebar bahu atau lebih luas.
 - b) Kaki kanan sedikit di belakang.
 - c) Lutut ditekuk.
 - d) Badan sedikit condong kedepan.
 - e) Sudut siku antara 90-100 derajat.
 - f) Bet lurus, berada ditengah-tengah antara *forehand* dan *backhand*. Lihat gambar 1.



Gambar 1. Posisi Siap

b) Backswing

- 1) Titik berat badan pindah ke kaki belakang(kanan).
- 2) Tubuh bagian atas memutar ke kanan.
- 3) Lengan bawah membuka.
- 4) Kepala bet di sudut 90 derajat dari meja dan lengan. Lihat gambar 2.



Gambar 2. Backswing

c) Kontak bola

- 1) Titik berat badan pindah dari kaki belakang ke kaki depan.
- 2) Putar pinggul ke kiri.
- 3) Putar tubuh bagian atas kembali ke meja.
- 4) Lengan snap
- 5) Melakukan kontak dengan bola dari atas pantulan,
- 6) Kontak bola dipukul, bukan digesek bolanya. Lihat gambar 3.



Gambar 3. Kontak Bola

d) Gerakan lanjutan

- 1) Selesai dengan titik berat badan pada kaki depan.
- 2) Akhir bet sebelah kiri tubuh setinggi di depan dahi. Lihat gambar 4.



Gambar 60. Gerak Lanjutan

Gambar 4. Gerak Lanjutan

e) *Recovery*

- 1) Lengan *rileks*.
- 2) Titik berat badan di kedua kaki.
- 3) Posisi siap return. Lihat gambar 5.



Gambar 61. Recovery dan Posisi Siap Return

Gambar 5. Recovery dan Posisi Siap Return

5. Hakikat *Backhand*

a. Pengertian Pukulan *Backhand*

Hodges (2007:35) berpendapat bahwa pukulan *backhand* merupakan pukulan yang menggunakan bet kearah kiri siku, bagi pemain yang menggunakan tangan kanan dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri.

Adi dan Mu'arifin (1994:17) “pukulan *backhand* adalah pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat”. Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku supaya bet tetap lurus.

Sulistyo (2005:66) berpendapat bahwa pukulan *backhand* dipakai untuk memukul bola yang berada di sebelah kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, sedangkan pemain yang menggunakan tangan kiri sebaliknya. Pukulan *backhand* posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau punggung tangan menghadap ke depan pada saat memukul bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa pukulan *backhand* merupakan gerakan pukulan pada tenis meja dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau punggung tangan menghadap ke depan pada saat

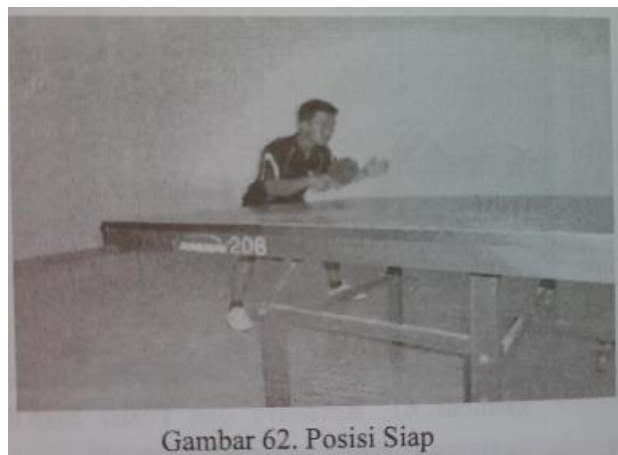
memukul bola dan dilakukan pada saat bola berada di sebelah kiri, posisi kaki kiri berada di depan sedikit dari kaki kanan.

b. Cara pelaksanaan *backhand drive*

Pukulan *backhand drive* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri tubuh. Cara melakukan *backhand drive* sebagai berikut:

1) Posisi siap

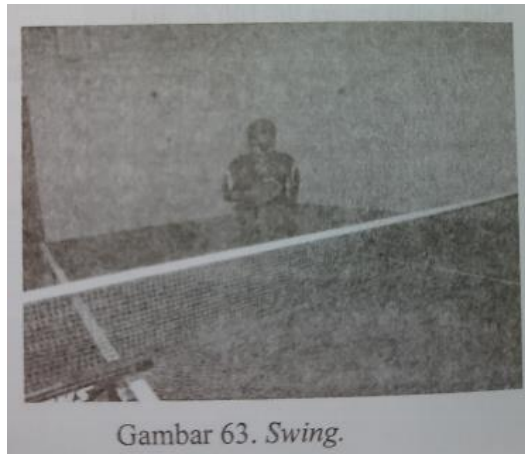
- a) Kaki selebar bahu atau lebih luas.
- b) Kaki kanan sedikit di belakang.
- c) Lutut ditekuk.
- d) Badan sedikit condong ke depan.
- e) Sudut siku 90-100 derajat.
- f) Bet lurus, berada di tengah-tengah antara *forehand* dan *backhand*. Lihat gambar 6.



Gambar 6. Posisi Siap

2) Backswing

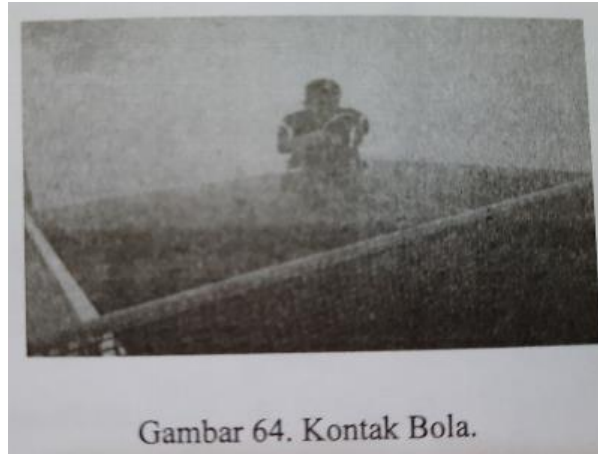
- a) Titik berat badan di kedua kaki.
- b) Lengan bawah rotasi keluar, dengan membawa bet dekat perut.
- c) Kepala bet sejajar dengan meja.
- d) *Backswing* pendekl. Lihat gambar 7.



Gambar 7. *Swing*

3) Kontak Bola

- a) Melakukan kontak dengan bola dari atas pantulan.
- b) Kontak bola dipukul.
- c) Lengan *snap*.
- d) Kontak bola sedikit di atas pusat. Lihat gambar 8.

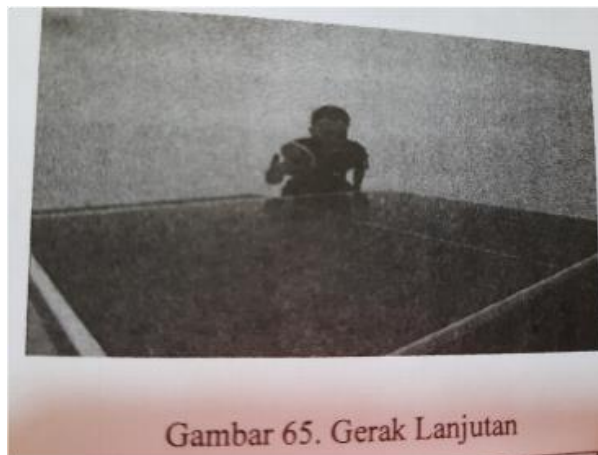


Gambar 64. Kontak Bola.

Gambar 8. Kontak Bola

- 4) Gerak lanjutan
 - a) Gerak lanjutan pendek, lurus menuju target.
 - b) Akhir bet di depan dan sedikit ke kanan dari pusat tubuh.

Lihat gambar 9.



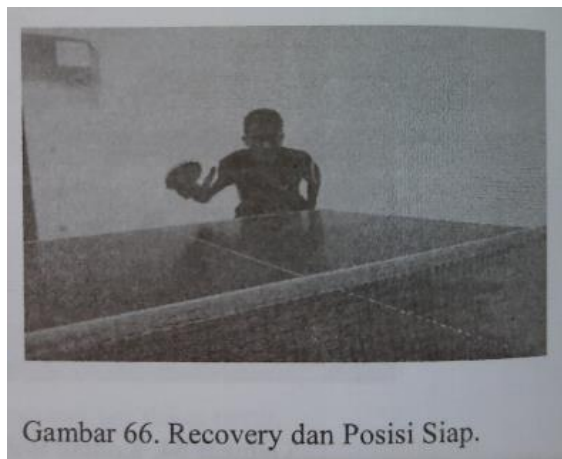
Gambar 65. Gerak Lanjutan

Gambar 9. Gerak Lanjutan

5) Recovery

a) *Rileks* lengan

b) Posisi siap untuk mengembalikan bola lagi. Lihat gambar 10.



Gambar 66. Recovery dan Posisi Siap.

Gambar 10. Recovery dan Posisi Siap

6. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen wajib yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011:143) berpendapat bahwa akurasi merupakan kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan sasaran yang dituju atau dikehendaki. Artinya apabila saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* dalam bulutangkis atau shooting dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab apabila tidak akurat maka hasilnya tidak sesuai yang diharapkan. Moeslim (Palmizal,

2011:143) berpendapat bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk satu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan disini ialah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan dapat tercapai.

Suharno (1993:35) berpendapat bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang sesuai dengan tujuannya. Ketepatan merupakan kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan(hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang agar tercapainya target yang diharapkan.

Ketepatan merupakan hal yang berhubungan mengenai keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran yang dimaksud dan tujuan tertentu. Suharno (1993:32) berpendapat bahwa manfaat dari ketepatan yaitu:

- 1) Meningkatkan prestasi atlet.
- 2) Gerakan anak dilatih dapat efektif dan efisien.
- 3) Mencegah terjadinya cedera.
- 4) Memperoleh menguasai teknik dan taktik.

Berdasar beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan dalam melakukan gerak ke arah

sasaran atau tujuan tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Factor *internal* maupun *eksternal* dapat mempengaruhi ketepatan. Faktor internal merupakan factor-faktor yang berasal dari dalam subyek sehingga dapat dikontrol oleh subyek. Faktor internal yaitu dipengaruhi dari luar subyek, faktor-faktor penentu baik atau tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik.
- 2) Besar kecilnya sasaran.
- 3) Ketajaman indera.
- 4) Jauh dekatnya jarak sasaran.
- 5) Penguasaan teknik.
- 6) Cepat lambatya gerakan.
- 7) *Feeling* dari atlet dan ketelitian.
- 8) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Sukadiyanto (2011:102-104) berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain : tingkat kesulitan, pengalaman, ketrampilan sebelumnya, jenis ketrampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Agar seorang atlet mampu memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik maka perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1993:32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak,kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan),waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan,adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1993: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut :

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudia dipersulit dengan menjauhkan jarak
- c) Gerakan lambat menuju gerakan cepat
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan ialah faktor dari dalam diri seseorang (*internal*) dan faktor dari luar seseorang (*eksternal*). Faktor internal antara lain seperti koordinasi (koordinasi, kuat lemah

gerakan,cepat lambatnya gerakan,penguasaan teknik,kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*,ketelitian,ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain yaitu tingkat kesulitan (besar kecilnya suatu sasaran,jarak) dan keadaan suatu lingkungan.

7. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan *ekstrakurikuler* di sekolah dilaksanakan guna mengembangkan bakat serta minat siswa. Dalam kegiatan tersebut siswa dapat memperoleh banyak manfaat dari hal yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Yudha M. Sapiutra (1999:6) berpendapat bahwa kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, kegiatan ini dilakukan di dalam sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan guna memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar pelajaran,menhyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Suharsimi dalam Suryosubroto (2002:271), *Ekstrakurikuler* merupakan kegiatan tambahan, di luar struktur program yang umumnya merupakan kegiatan pilihan. Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperluas dan memperkaya wawasan

pengetahuan dan juga kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas yaitu bahwa kegiatan *ekstrakurikuler* adalah kegiatan di luar jam pelajaran atau di hari libur yang memiliki tujuan meningkatkan bakat serta minat siswa terhadap apa yang mereka pilih sesuai keinginan terhadap jenis *ekstrakurikuler* tersebut. Pada kegiatan *ekstrakurikuler* diharapkan siswa mendapat manfaat serta nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan kegiatan yang diikutinya seperti pengembangan bakat, memperluas ketrampilan dan pengetahuan.

b. *Ekstrakurikuler* Tenis meja SMA Negeri 1 Seyegan

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu *ekstrakurikuler* pilihan di SMA Negeri 1 Seyegan yang dilatih oleh Bapak Ardani Ahmad. Sarana dan prasarana untuk latihan sudah cukup memadai dan ekstrakurikuler itu sendiri dilaksanakan 1 minggu sekali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu pukul 15.00-17.00 WIB. SMA Negeri 1 Seyegan adalah salah satu SMA diantara sekian banyak SMA dan sekolah sederajat yang ada di Kabupaten Sleman. SMA Negeri 1 Seyegan merupakan salah satu Lembaga formal yang mendidik siswa-siswo dalam dunia Pendidikan. Dalam hal ini SMA Negeri 1 Seyegan merupakan objek penelitian yang akan diteliti terutama akan meneliti mengenai

kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja.

c. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Psikologi perkembangan anak siswa sekolah menengah atas, termasuk pada usia remaja, usia yang memiliki karakteristik yang unik. Sukintaka (1992:45-46) karakteristik siswa SMA antara umur 16-18 yaitu sebagai berikut:

1) Jasmani

- a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang sangat baik.
- b) Senang terhadap ketrampilan baik, bahkan pengaruh pada gerak akrobatik.
- c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- d) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
- e) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- f) Mampu membangun kemauan dengan semangat.

2) Psikis dan Mental

- a) Banyak memikirkan diri sendiri.
- b) Mental menjadi stabil dan matang.
- c) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut:

(1) Pendidikan

- (2) Pekerjaan
- (3) Perkawinan
- (4) Peristiwa dunia dan politik
- (5) Kepercayaan
- (6) Social
 - (a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - (b) Lebih bebas.
 - (c) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
 - (d) Senang pada masalah perkembangan social.
 - (e) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - (f) Sadar untuk berpenampilan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 - (g) Tidak senang terhadap persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - (h) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Kesimpulan dari pendapat di atas yaitu bahwa karakteristik siswa sekolah menengah atas adalah masa remaja antara umur 16-18 yang memiliki karakteristik unik dikarenakan menuju tahap pendewasaan yang jasmani, psikis dan mental nya sudah mulai

berkembang baik namun tetap harus tetap diperlukan perhatian orang tua agar tidak terjerumus pada hal yang negatif.

B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Hasil dari penelitian yang relevan adalah sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian oleh Fatoni Mahasiswa FIK UNY PJKR tahun 2012, yang berjudul “Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Tenis Meja Atlet Yuniior di Klub Kota Yogyakarta”.Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2012 di Paguyuban tenis meja Densibank Yogyakarta. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive* atlet tenis meja atlet yuniior di klub kota Yogyakarta. Subyek dari penelitian ini yaitu atlet tenis meja yuniior putra di klub Kota Yogyakarta yang diambil berjumlah 16, yaitu dari klub tenis meja Jusma sebanyak 4 atlet, Bhakti Putera sebanyak 3 atlet, Densibank sebanyak 5 atlet, PTM Tello Bangkit sebanyak 4 atlet. Teknik pengambilan data dari penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dengan instrumen yang digunakan berupa

forehand drive test dan *backhand drive test* selama 30 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan ketepatan *backhand drive* lebih baik daripada kemampuan ketepatan *forehand drive*, yaitu pada kemampuan ketepatan *backhand drive* sebesar 50% dan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar 31.25%. Secara rinci diketahui pada kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja junior putra di klub Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” dengan presentase sebesar 6.25% (1 atlet), “kurang” sebesar 25% (4 atlet), “cukup” sebesar 31.25% (5 atlet), “baik” sebesar 6.25% (1 atlet), dan “sangat baik” sebesar 31.25% (5 atlet). Pada kemampuan ketepatan *backhand drive* atlet tenis meja junior putra di klub Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” dengan presentase sebesar 12.5% (2 atlet), “kurang” dengan presentase sebesar 6.25% (1 atlet), “cukup” sebesar 18.75% (3 atlet), “baik” sebesar 12.5% (2 atlet) dan “sangat baik” sebesar 50% (8 atlet).

2. Hasil Penelitian oleh Andre Prihuntara Mahasiswa FIK UNY PJKR tahun 2020, yang berjudul “Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Putra *Ekstrakurikuler* Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan pengambilan

data dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2019 di SMP Negeri 1 Wates. Subyek dari penelitian ini adalah peserta putra *ekstrakurikuler* tenis meja SMP Negeri 1 Wates yang berjumlah 14 siswa putra. Seluruh siswa dijadikan subyek penelitian sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi atau total *sampling*. Teknik pengambilan data dari penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan berupa *rally forehand drive* diagonal dan *rally backhand drive* diagonal, masing-masing dilakukan selama 30 detik dengan 2 kali percobaan dan diambil yang terbaik. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif tentang presentase ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra *ekstrakurikuler* tenis meja di SMP Negeri 1 Wates. Secara rinci hasil dari penelitian ini yaitu kemampuan pukulan *forehand* peserta putra *ekstrakurikuler* tenis meja SMP Negeri 1 Wates berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7.14% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 28.57% (4 peserta didik), “cukup” sebesar 28.57% (4 peserta didik), “tinggi” sebesar 35.71% (5 peserta didik) dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Kemampuan pukulan *backhand* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja SMP Negeri 1

Wates berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7.14% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 21.43% (3 peserta didik), “cukup” sebesar 35.71% (5 peserta didik), “tinggi” sebesar 35.71% (5 peserta didik) dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik)

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori di atas, maka dapat dijadikan suatu kerangka berfikir. Dalam permainan tenis meja *forehand drive* dan *backhand drive* merupakan teknik dasar pukulan yang sangat penting, karena merupakan sebagai dasar untuk bermain tenis meja. Permainan tenis meja yang kompleks gerakannya dilakukan dengan cepat dan tepat dalam situasi yang bervariasi. Maka dari itu sangat diperlukan suatu latihan pukulan yang baik agar dapat mendukung permainan tersebut. Teknik tersebut dapat dilatih, dengan latihan yang intensif dan deprogram dengan baik akan menjadikan peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan mempunyai kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* yang baik. Untuk mengetahui kemampuan ketepatan ini diperlukan survei mengenai kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka pertanyaan penelitian yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 seyegan?
2. Seberapa tinggi tingkat kemampuan ketepatan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 seyegan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif , dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Menurut Sugiyono (2006:21), penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel ataupun populasi yang dinyatakan berbentuk angka. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan metode survei dan diukur dengan tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive*. Metode survei ini yang berarti proses mengumpulkan data yang khusus dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktual. Dalam penelitian ini survei dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktual. Dalam penelitian ini survei diartikan sebagai alat atau metode untuk memperoleh data dengan teknik tes. Agar mendapat tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seyegan, yang beralamat di Tegalgentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yaitu tanggal 21 November 2020.

C. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 173), populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Apabila seorang peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari kelas X berjumlah 10 siswa, kelas XI 6 siswa dan kelas XII 4 siswa. Seluruh siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan dijadikan subyek penelitian sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi atau *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ketepatan pukulan *forehand drive* adalah kemampuan peserta siswa dalam melakukan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya, diukur menggunakan tes *forehand drive* tenis meja dari Tomoliyus (2012:11), yaitu melakukan *rally forehand drive* diagonal selama 30 detik dengan 2 kali pengulangan dan diambil yang terbaik.
2. Ketepatan pukulan *backhand drive* adalah kemampuan siswa dalam melakukan pukulan dengan menggerakkan bet ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri, yang diukur menggunakan tes *forehand drive* tenis meja dari Tomoliyus (2012:11), yaitu melakukan *rally backhand drive* diagonal selama 30 detik dengan 2 kali pengulangan dan diambil yang terbaik.

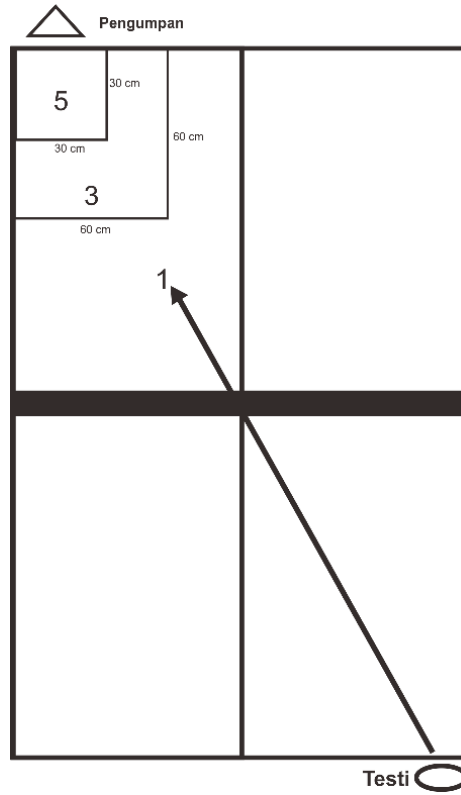
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Agar memperoleh data kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive* dalam tenis meja diukur dengan instrument *forehand drive* dan *backhand drive* tenis meja pemula dari hasil penelitian Tomoliyus (2012) selama 30 detik. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang tertinggi dari *rally* selama 30 detik. Instrument ini memiliki validitas isi CVR (0,99) dan reabilitas (0,94). Berdasar instrument penelitian Tomoliyus (2012) instrument ini dapat

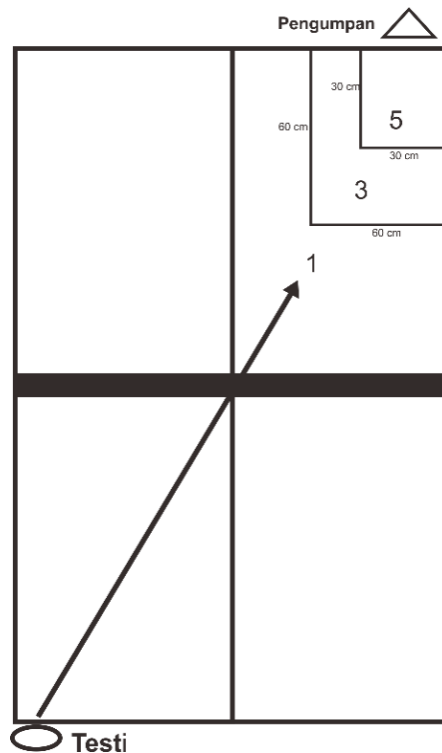
digunakan untuk mengukur kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* permainan tenis meja bagi atlet pemula maupun atlet yunior, sehingga instrument penelitian Tomoliyus (2012) relevan terhadap penelitian ini. Data dalam penelitian ini diperoleh menggunakan tes dan pengukuran.

- a. Tujuan instrument : Untuk mengukur kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive*.
- b. Peralatan : Bola tenis meja, bet, meja, stopwatch dan *scoresheet*.
- c. Tanda Meja: (Forehand Drive) Tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60 cm x 60 cm meja yang diberi tanda sasaran. (Backhand Drive) Tanda untuk dua sasaran sebelah kanan testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60 cm x 60 cm meja yang diberi tanda sasaran.



Gambar 11. Instrument Tes Ketepatan *Forehand Drive* Tennis

Meja (Sumber :Tomoliyus, 2012:11)



Gambar 12. Instrument Tes Ketepatan *Backhand Drive* Tennis Meja (Sumber :Tomoliyus, 2012:11)

- d. Pelaksanaan : Subyek melakukan pemanasan dan latihan (*practice*). Bola pertama dimulai dari testi. Subyek melakukan *rally forehand drive* dan *backhand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik, subyek melakukan lagi *rally* 30 detik.
- e. Penilaian : Penyekoran dilakukan 3 orang, satu orang pencatat, satu orang pemegang stopwatch, dan satu orang mengamati bola masuk ke sasaran. Bola yang masuk sasaran daerah 30 cm persegi diberi nilai 5. Bola yang masuk sasaran daerah 60 cm persegi diberi nilai 3. Bola yang masuk sasaran sisanya diberi nilai 1. Bola

pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung. Pencatat menjumlahkan skor setiap *rally* selama 30 detik. Jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai.

f. Penilaian Ketepatan *Forehand Drive* : $\frac{\text{JUMLAH SKOR}}{150} \times 100$

g. Penilaian Ketepatan *Backhand Drive* : $\frac{\text{JUMLAH SKOR}}{150} \times 100$

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a) Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data yaitu memberikan pengertian kepada siswa mengenai tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes serta menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah stopwatch, peluit, meja tenis meja, bola, bet, *scoresheet* dan alat tulis.

b) Pelaksanaan tes :

Dalam tahapan tes, terlebih dulu siswa dikumpulkan untuk melakukan doa bersama, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan

petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilanjutkan pemanasan. Semua Siswa, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* dengan nomor urut sesuai presensi, kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

3. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu menganalisis semua data yang sudah terkumpul. Langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus dari Sudijono (2006:3).

Rumus mencari presentase:

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

Keterangan:

P = angka Presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

Pengkategorian tersebut menggunakan mean dan standar deviasi. Azwar,(2016;163) menyatakan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut :

Tabel 1. Norma Penilaian *Forehand drive* dan *Backhand drive* Tenis Meja.

NO	Interval	Kategori
1	$M + 1.5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0.5 S < X \leq M + 1.5 S$	Tinggi
3	$M - 0.5 S < X < M + 0.5 S$	Sedang
4	$M - 1.5 S < X < M - 0.5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1.5 S$	Sangat Rendah

(Azwar, 2016 :163)

Keterangan :

M = Mean

S = Standar Deviasi

X = Skor

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan. Berikut data hasil tes penelitian.

1. Kemampuan *Forehand Drive*

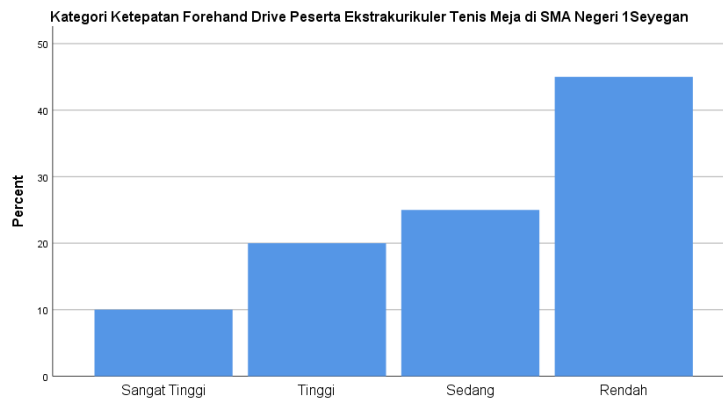
Deskriptif statistik kemampuan *forehand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan didapat skor terendah (*minimum*) 60, skor tertinggi (*maximum*) 146, rerata (*mean*) 90,10, dan standar deviasi (SD) 25,59. Berikut adalah tabel dari pengolahan data ketepatan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.

Tabel 2. Norma penilaian Ketepatan *Forehand Drive* pada Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$128,48 < x$	Sangat Tinggi	2	10%
2.	$102,89 \leq x \leq 128,48$	Tinggi	4	20%
3.	$77,3 \leq x \leq 102,89$	Sedang	5	25%
4.	$51,71 \leq x \leq 77,3$	Rendah	9	45%
5.	$x \leq 51,71$	Sangat Rendah	0	0%

Jumlah	20	100%
---------------	----	------

Berdasarkan tabel 2, maka dapat dilihat bahwa hasil penilaian ketepatan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan terbagi menjadi lima, yakni: kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 20%, sedang 25%, rendah 45%, dan sangat rendah 0%. Berikut diagram batang berdasarkan tabel diatas.



Gambar 13. Gambar Hasil Ketepatan *Forehand Drive* pada Peserta *Ekstrakurikuler* Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan

2. Kemampuan *Backhand Drive*

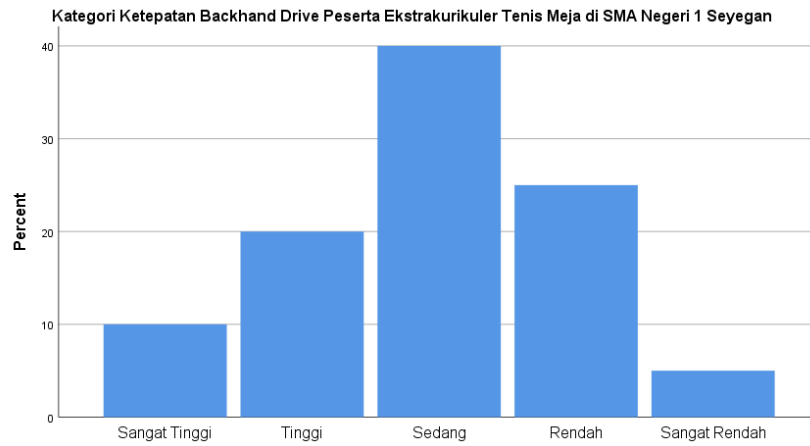
Deskriptif statistik kemampuan *backhand drive* peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan didapat skor terendah (*minimum*) 46, skor tertinggi (*maximum*) 106, rerata (*mean*) 74, dan standar deviasi (SD) 17,77. Berikut adalah tabel dari pengolahan data ketepatan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.

Tabel 3. Norma Penilaian Ketepatan *Backhand Drive* pada Peserta

***Ekstrakurikuler* Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan**

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$100,65 < x$	Sangat Tinggi	2	10%
2.	$82,88 \leq x \leq 100,65$	Tinggi	4	20%
3.	$65,11 \leq x \leq 82,88$	Sedang	8	40%
4.	$47,34 \leq x \leq 65,11$	Rendah	5	25%
5.	$x \leq 47,34$	Sangat Rendah	1	5%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 3, maka dapat dilihat bahwa kategori ketepatan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan terbagi menjadi lima, yakni: kategori sangat tinggi 10%, tinggi 20%, sedang 40%, rendah 25%, dan sangat rendah 5%. Berikut diagram batang berdasarkan tabel diatas.



Gambar 14. Diagram Hasil Ketepatan *Backhand Drive* pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan. Hasil penelitian pada kemampuan *forehand drive* menunjukkan bahwa peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori “rendah” dengan persentase 45% atau setara dengan sembilan peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan. Sulitnya melakukan *forehand drive* menjadikan salah satu faktor kemampuan ketepatan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan berada di kategori rendah.

Kemampuan yang lemah pada ketepatan *forehand drive* di SMA Negeri 1 Seyegan disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar *forehand drive* pada hampir seluruh peserta *ekstrakurikuler*. Kebanyakan peserta didik masih mengabaikan posisi siap untuk menerima bola. Peserta didik tidak memosisikan bet berada di atas meja dengan tangan kanan dan kiri membentuk sudut 45° . Selain itu, banyak peserta didik hanya berdiri seperti biasa tanpa menekuk kaki $\pm 45^\circ$. Sehingga ketika bola datang, perlu beberapa detik untuk peserta didik mengangkat tangan ke atas meja dan menekuk kaki. Akibatnya, banyak bola yang terlewat karena peserta didik selalu terlambat mengembalikan bola. Hal seperti ini tentunya perlu dilakukan evaluasi oleh pelatih maupun peserta didik agar kemampuan ketepatan *forehand drive* dapat terus meningkat.

Menurut Hodges (2007), untuk melakukan *forehand drive* dengan baik, maka posisi siap, *backswing*, kontak bola, gerak lanjutan dan *recovery* harus dilakukan secara berkelanjutan. Keserasian gerak lengan tangan dengan mata harus dipelajari dengan baik dan dilakukan dengan intensitas yang teratur agar peserta dapat melakukan *forehand drive* dengan baik. Ketepatan posisi tungkai, pinggul, dan pinggang serta bagian tubuh lainnya merupakan bagian yang tidak kalah pentingnya untuk melakukan *forehand drive* yang baik.

Hodges (2007) juga mengatakan bahwa seorang pemain yang melakukan *forehand drive* dalam cabang olahraga tenis meja akan terlihat mempunyai koordinasi gerakan yang baik jika ayunan bet kearah bola dilakukan secara luwes. Pemain dengan kemampuan *forehand drive* yang baik dapat melakukan gerakan antisipasi dalam menghadapi bola yang datang dan melakukan serang balasan dengan tepat. Pemain akan membaca gerakan lawan untuk mengetahui arah datangnya bola dan selanjutnya menentukan jarak yang tepat untuk mengayunkan bet. *Forehand drive* akan terasa mudah jika pemain sudah mempelajari gerak koordinasi pada semua bagian tubuhnya.

Hasil penelitian pada kemampuan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori “sedang” dengan persentasi 40% atau setara dengan delapan peserta. Kemampuan yang berada di kategori sedang ini disebabkan oleh kemampuan peserta didik dalam melakukan *backswing*. Sebagian besar peserta didik dapat memperkirakan

sudut yang harus dibuka ($\pm 45^\circ$) saat melakukan pengembalian bola menggunakan teknik dasar *backhand drive*. Kebanyakan peserta didik dapat melakukan *backhand drive* tanpa memiliki kesulitan. Namun, peserta didik masih belum melakukan tahapan terakhir (*follow through*) dengan begitu baik. Masih ada beberapa peserta didik yang tidak mengakhiri gerakan bet hingga tangan lurus. Terkadang peserta didik hanya berhenti sampai gerakan perkenaan bola pada bet dan tidak melakukan *follow through* dengan benar.

Kelentukkan pergelangan tangan pada *backhand drive* merupakan faktor yang dapat menghasilkan pukulan yang baik. Selain itu, arah bet yang tidak terlalu terbuka ataupun tidak terlalu tertutup juga dapat mempengaruhi kemampuan peserta dalam melakukan *backhand drive*. Koordinasi tubuh dengan mata untuk membaca gerakan lawan agar dapat mengambil keputusan untuk melakukan *backhand drive* membutuhkan intensitas yang cukup. Antisipasi yang dilakukan pemain dengan kemampuan *backhand drive* yang baik akan terasa mudah sehingga dapat membalas pukulan lawan dengan arahan bola yang sulit dikembalikan oleh lawan (Hodges, 2007).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan penelitian sebagai berikut.

1. Sulit diketahui apakah peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan melakukan tes dengan sungguh-sungguh atau tidak.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain seperti faktor psikologis dan fisiologis peserta *ekstrakurikuler* yang dapat mempengaruhi tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive*.
3. Keterbatasan waktu yang seharusnya dapat melihat proses peserta berlatih *forehand drive* maupun *backhand drive*.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *forehand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan berada di kategori kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 20%, sedang 25%, rendah 45%, sangat rendah 0% dan kemampuan *backhand drive* berada di kategori sangat tinggi 10%, tinggi 20%, sedang 40%, rendah 25%, dan sangat rendah 5%.

B. Implikasi Penelitian

Adapun implikasi penelitian berdasarkan penelitian diatas sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu tolak ukur untuk bagi peserta *ekstrakurikuler* maupun pelatih untuk terus meningkatkan kemampuan bermain tenis meja terutama pada *forehand drive* dan *backhand drive*.
2. Test yang dilakukan kembali saat peserta *ekstrakurikuler* telah melakukan latihan yang intensif untuk mengetahui perkembangan kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian diatas, berikut beberapa saran yang dapat disampaikan.

1. Pelatih hendaknya memperhatikan kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive* pada peserta *ekstrakurikuler* tenis meja agar dapat memberikan evaluasi yang tak lain tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta *ekstrakurikuler* tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan.
2. Peserta *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Seyegan hendaknya melakukan latihan mandiri diluar jadwal latihan *ekstrakurikuler* untuk mengasah kemampuan melakukan *forehand drive* dan *backhand drive*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi. Dan bisa menambah variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D. dan Nurlan, K. (1992). *Olahraga Pilihan tenis meja*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dikorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Alex, K. (2003). *Teknik Dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anas, Sudijono. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, S. (2016). *Norma Penilaian Forehand drive dan Backhand drive Tenis Meja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Fatoni. (2012). *Kemampuan Ketepatan Forehand Drive Dan Backhand Drive Tenis Meja Atlet Yuniior Di Klub Kota Yogyakarta*. Skripsi.
- Hodges, L. (1996). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hodges, L. (2007). *Table Tennis, Step To Success*. Champaign: Human Kinetic Publisher.
- Lorry, J.D. dan Dony, A. *Permainan Tenis meja*. Penerbit Unesa University Press 2017. hal 22-28. 47-51.
- Ma'amun, A. dan Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta:Depdiknas.
- Muarfin. Adi, S. (1994/1995). *Buku Tenis Meja*. Departemen Pendidikan Pendidikan Dan Kebudayaan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Malang Proyek Operasi Dan Perawatan Fasilitas.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (1996). *Tes Dan Pengukuran*. Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Palmizal, A. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Pambudi, W. (2010). *Ketepatan Pukulan Forehand dan Pukulan Backhand Pada Permainan Tennis Meja Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Depok Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Prihantara, A. (2020). *Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Peserta Putra Ekstrakurikuler Tennis Meja Di SMP Negeri 1 Wates*. Skripsi.
- Prajati, Wuri. (2013). *Hubungan Kemampuan Forehand Dan Backhand Dengan Ketrampilan Bermain Tennis Meja Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tennis Meja Di SMP Negeri 1 Panjatan Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi.
- Puji, L. dan Aji, S. (2017). *Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Ke Dinding Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani,1(1). (ISSN 2477-3311).
- Salim , A. (2008). *Buku pintar tenis meja*. Bandung: Nuansa.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Susilo, A. (2010). *Pengembangan diri dan Ekstrakurikuler*.
- Sutarmin. (2007). *Terampil berolahraga*. Surakarta: Era Intermedia.
- Tomoliyus. (2012). *Pengembangan Instrument Pengembangan Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive Dalam Permainan Tennis Meja*.

UNY. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta:UNY.

Utama, A.M.B., Tomoliyus, dan Sridadi. (2005). *Kemampuan Bermain Tenis Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian

Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* Tenis Meja

Forehand Drive

No	NAMA	<i>Forehand Drive</i>			Kategori
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	
1	Hd	52	60	60	Rendah
2	Dm	64	66	66	Rendah
3	Nd	56	60	60	Rendah
4	Mh	68	72	72	Rendah
5	Nn	70	74	74	Rendah
6	Hd	106	110	110	Tinggi
7	Dn	90	94	94	Sedang
8	Rf	88	92	92	Sedang
9	Rz	72	76	76	Rendah
10	Hm	78	80	80	Sedang
11	Rz	90	90	90	Sedang
12	Hn	142	146	146	Sangat Tinggi
13	Pm	137	142	142	Sangat Tinggi
14	Rq	115	122	122	Tinggi
15	Dn	69	76	76	Rendah
16	Ar	111	116	116	Tinggi
17	An	67	68	68	Rendah
18	Dh	72	74	74	Rendah
19	Az	72	80	80	Sedang
20	Al	102	104	104	Tinggi

Backhand Drive

No	NAMA	Backhand Drive			Kategori
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	
1	Hd	72	74	74	Sedang
2	Dm	58	60	60	Rendah
3	Nd	66	72	72	Sedang
4	Mh	46	48	48	Rendah
5	Nn	92	98	98	Tinggi
6	Hd	76	80	80	Sedang
7	Dn	41	46	46	Rendah
8	Rf	56	72	72	Sedang
9	Rz	68	70	70	Sedang
10	Hm	70	72	72	Sedang
11	Rz	82	86	86	Tinggi
12	Hn	93	104	104	Sangat Tinggi
13	Pm	86	93	93	Tinggi
14	Rq	71	106	106	Sangat Tinggi
15	Dn	63	87	87	Tinggi
16	Ar	72	78	78	Sedang
17	An	45	52	52	Rendah
18	Dh	51	54	54	Rendah
19	Az	60	66	66	Sedang
20	Al	54	62	62	Rendah

Lampiran 2. Deskriptif Statistik

Statistik

	<i>Forehand Drive</i>	<i>Backhand Drive</i>
N Valid	20	20
Missing	0	0
Mean	90,1	74
Std. Deviation	25,592	17,773
Minimum	60	46
Maximum	146	106
Sum	1802	1480
Variance	654,937	315,895

Lampiran 3. Dokumentasi Pengambilan Data

Lapangan Tenis Meja



Pukulan *Forehand Drive*



Pukulan *Backhand Drive*



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 429/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

4 November 2020

Yth . Drs. Aris Sutardi, M.Sc
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seyegan
Tegalgalan, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nevitaningrum
NIM : 17601241003
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KEMAMPUAN KETEPATAN FOREHAND DRIVE DAN BACKHAND DRIVE
PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN
Waktu Penelitian : Sabtu, 21 November 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.


Lampiran 6. Surat Kalibrasi



**KEMENTERIAN
Perindustrian**
REPUBLIK INDONESIA

BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT KARET DAN PLASTIK

Jln. Sokonandi No. 9, Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 512929, 563939 Fax. (0274) 563655



KAN
KANTOR NASIONAL KALIBRASI
BAKHRI
Laboratorium Kalibrasi
LK-085 - BKN

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
Attachment of Calibration Certificate

Nama Alat : Stopwatch
Merk / Buatan : ROX
Tipe / model : Cronograph 100
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKPP
Tanggal Kalibrasi : 09 Januari 2020
Suhu Ruangan : (21,9 ± 1,8) °C
Kelembaban : (63 ± 7) % RH

Nomor Sertifikat : 003/Labkal/I/2020

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar	Rata-rata pembacaan alat	Koreksi (detik)
		(jam : menit : detik)	(jam : menit : detik)	
1.	10 Detik	0 : 0 : 10,08	0 : 0 : 10,09	- 0,01
2.	1 Menit	0 : 1 : 0,05	0 : 1 : 0,05	- 0,00
3.	10 Menit	0 : 10 : 0,09	0 : 10 : 0,09	+ 0,00
4.	1 Jam	1 : 0 : 0,05	1 : 0 : 0,08	- 0,03

Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, $U_{95} = 0,36$ detik, dengan faktor cakupan $k = 2,00$
Alat tersebut dikalibrasi dengan standar Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi : NIST SP 960-12 (2009).

Petugas Kalibrasi,



Dedik Priyana



Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi



Wahyu Pradana A.

F-KAL-06 Rev. 2/0

halaman 2 dari 2

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 003/LABKAL/II/2020
Number

ALAT

Equipment

- | | | | |
|--|------------------|--|----------------------|
| 1. Nama
Name | : Stopwatch | 5. Kapasitas/Ress
Capacity/Ress | : 9 jam / 0,01 detik |
| 2. Tipe/Model
Type/Model | : Cronograph 100 | 6. Nomor Seri
Serial Number | : - |
| 3. Merk/Buatan
Manufacturer | : ROX | 7. Ukuran Dalam
Internal Dimension | : - |
| 4. Pengontrol Suhu
Temperature Control | : - | | |

PEMILIK

Owner

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Nama
Name | : Nanang |
| 2. Alamat
Address | : Siyono Kidul, Logandeng, Playen, Gunung Kidul |

STANDAR

Standard

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Nama
Name | : Stopwatch Digital Casio HS-70W |
| 2. Ketelusuran
Traceability | : SI melalui LK-160-IDN |

TANGGAL TERIMA
Date of acceptance : 08 Januari 2020

TANGGAL KALIBRASI
Date of calibration : 09 Januari 2020

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of testing

: 21,9 ± 1,8°C 63 ± 7% RH

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

: Laboratorium Kalibrasi BBKPP

METODE KALIBRASI
Method of calibration

: NIST SP 960-12 (2009)

HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI
Result of calibration and uncertainty of calibration

: (Terlampir)
(Attached)

DITERBITKAN TANGGAL
Published on

: 21 Januari 2020



Divisi Pengujian, Sertifikasi dan Kalibrasi
Division of Testing, Certification, and Calibration

Eryansyah Ella
NIP. 197609172003121004

Keterangan : 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN.
2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKPP kecuali memproduksi secara keseluruhan.
3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.