

**KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* PESERTA
PUTRA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA
DI SMP NEGERI 1 WATES**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Andre Pihuntara
NIM. 14601244031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND PESERTA
PUTRA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA
DI SMP NEGERI 1 WATES**


Disusun Oleh:

Andre Pihuntara
NIM. 14601244031


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

Yogyakarta, 1 Desember 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Raden Sunardianta, M.Kes.
NIP. 195811011986031002

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND PESERTA
PUTRA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA
DI SMP NEGERI 1 WATES**


Disusun Oleh:

Andre Pihuntara
NIM. 14601244031

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

Yogyakarta, 1 Desember 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Raden Sunardianta, M.Kes.
NIP. 195811011986031002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* PESERTA
PUTRA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA
DI SMP NEGERI 1 WATES**

Disusun Oleh:

Andre Pihuntara
NIM. 14601244031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Januari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Raden Sunardianta, M.Kes. Ketua Penguji		14 Januari 2020
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Sekretaris Penguji		15 Januari 2020
Drs. Amat Komari, M.Si. Penguji Utama		16 Januari 2020

Yogyakarta, Januari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Kesalahan akan membuat orang belajar dan menjadi lebih baik.
2. Kegagalan terjadi karena kamu terlalu banyak berencana, tapi sedikit dalam berpikir.
3. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu.
4. Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku Babe dan Mama, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk adikku Galang dan Farrel, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum, dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

**KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* PESERTA
PUTRA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA
DI SMP NEGERI 1 WATES**

Oleh:

Andre Pihuntara
NIM. 14601244031

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Wates yang berjumlah 14 siswa putra, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand drive* adalah instrumen kemampuan ketepatan *forehand*, *backhand drive* pada permainan tenis meja oleh Tomoliyus (2012). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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). (2) Kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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).

Kata kunci: ketepatan, pukulan *forehand*, *backhand* tenis meja

KATA PENGANTAR


Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Raden Sunardianta, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., Sekretaris dan Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Dra Erni Etik Suyanti, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wates, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Staf dan peserta didik SMP Negeri 1 Wates yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2020
Penulis,



Andre Prihantara
NIM. 14601244031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	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	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Permainan Tenis Meja.....	9
2. Teknik Pukulan dalam Tenis Meja	19
3. Hakikat Pukulan <i>Forehand</i>	21
4. Hakikat Pukulan <i>Backhand</i>	25
5. Hakikat Ketepatan.....	27
6. Hakikat Ekstrakurikuler	30
7. Karakteristik Siswa SMP.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir	41
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i>	49
2. Kemampuan Pukulan <i>Backhand</i>	51
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tenis Meja	15
Gambar 2. Bet (Raket) yang Digunakan dalam Permainan Tenis Meja	16
Gambar 3. Net Permainan Tenis Meja	17
Gambar 4. Bola Permainan Tenis Meja.....	18
Gambar 5. Posisi Saat Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	25
Gambar 6. Posisi Saat Melakukan Pukulan <i>Backhand</i>	27
Gambar 7. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan <i>Forehand</i>	45
Gambar 8. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan <i>Backhand</i>	46
Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates	51
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Pukulan <i>Backhand</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Tenis Meja.....	48
Tabel 2. Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates	49
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i>	50
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates	50
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan <i>Backhand</i>	52
Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Pukulan <i>Backhand</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	66
Lampiran 3. Data Penelitian.....	67
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	68
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu penentu keberhasilan seseorang dalam hidup, tanpa adanya pendidikan seseorang tidak akan bisa hidup secara seimbang dan selaras. Salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah adalah dengan cara perbaikan proses belajar mengajar. Upaya untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar tersebut, baik kegiatan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler harus berjalan dengan seimbang. Kegiatan intrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan pada jam sekolah, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah.

Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga cukup beragam, seperti cabang pencak silat, bola basket, bulutangkis, tenis meja, dan sebagainya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler tenis meja.

Bermain tenis meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*stroke*), antara lain: *forehand, backhand, drive, push, chop, block, service, spin*”

(Yulianto, 2015). Keterampilan teknik *pukulan* yang paling dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan *smash* yaitu teknik *forehand* yang mana merupakan teknik yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*. Keterampilan teknik yang diperlukan untuk menyerang yang terdapat dalam teknik *forehand* yaitu teknik *forehand drive*, teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain. Selain *forehand drive* ada beberapa keterampilan teknik lain yang terdapat dalam teknik *forehand* tersebut yaitu *forehand push*, *forehand chop*, *forehand block*, *forehand spin*. Demikian pula dengan teknik *backhand* juga mempunyai beberapa macam pukulan sama seperti teknik pukulan yang ada dalam keterampilan teknik *forehand* seperti *backhand drive*, *backhand push*, *backhand chop*, *backhand block*, *backhand spin* dan teknik gerak kaki serta taktik untuk meraih kemenangan dalam tiap permainan tenis meja (Mahendra, 2012 : 12).

Salah satu teknik yang sangat berperan dalam permainan tenis meja adalah pukulan *drive*. Pukulan *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan posisi bet tertutup. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* yang sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada di dalam tenis meja.

Drive sangat penting bagi atlet-atlet tenis meja untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain terutama untuk pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* karena kedua pukulan tersebut sering kali dipakai oleh atlet-atlet

saat mengikuti suatu kejuaraan. Lubrica, et.al., (2013: 13) menyatakan bahwa “*The standard forehand drive is a basic skill in table tennis.*” *Forehand drive* standar adalah keterampilan dasar dalam tenis meja. Senada dengan hal tersebut, Simpson (2007: 39) menyatakan pukulan *drive* dapat dimainkan sebagai pukulan menyerang atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu pukulan *drive* perlu dilatih dengan metode latihan yang efektif. Untuk mempertahankan skor dan memperoleh skor, penting menguasai pukulan *forehand* dan *backhand* yang cepat dan tepat.

Pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat. Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Biasanya pukulan *backhand* tidak sekuat pukulan *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting. Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang.

Ketepatan pukulan *drive* dalam tenis meja sangat penting karena dalam suatu pertandingan, ketepatan pukulan sering dilakukan untuk mendapatkan *point* secara efektif (*winning point*). Sedikit pemain tenis meja yang dapat melakukan

akurasi pukulan atau penempatan bola dalam permainan (*rally*), sebab tanpa kontrol dan konsisten tidak mungkin pukulan bisa akurat. Fungsi dari ketepatan pukulan adalah untuk membuat lawan berlari meraih bola yang jauh dari jangkauan (*open the side court*), juga digunakan untuk menyelesaikan suatu permainan (*rally*) atau yang disebut *winning point*. Atas dasar uraian tersebut di atas perlu diuji apakah kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan ketepatan pukulan *drive*.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Wates menunjukkan bahwa latihan ekstrakurikuler tenis meja dilaksanakan selama 1 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Rabu pukul 15.30-16.30 WIB. Latihan dipimpin oleh guru Penjasorkes di sekolah itu sendiri. Dari sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan ekstrakurikuler tenis meja khususnya meja yang digunakan cukup baik, akan tetapi bet kondisinya kurang baik. Dari empat bet yang ada, hanya 1 yang kondisinya masih baik, sedangkan 3 sisanya sudah rusak dan karetinya sudah terkelupas. Bola yang digunakan juga hanya sedikit, yaitu hanya 3 buah bola. Jumlah sarana dan prasarana tidak sesuai dengan jumlah siswa sehingga siswa selalu antri menunggu giliran dalam menggunakan sarana dan prasarana tersebut.

Masalah yang lain, menunjukkan bahwa terlihat masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik bermain tenis meja dengan benar seperti melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*. Kesalahan-kesalahan yang sering terulang seperti, pukulan yang sering tidak melewati net atau menyangkut, kemudian pukulan yang tidak akurat dan sering lewat dari lapangan lawan (keluar). Pada saat melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* teknik yang

digunakan kurang tepat. Dalam hal ini jelas membuat pemain sering kehilangan poin dan malah menambah poin untuk lawan. Dari sini dapat diasumsikan bahwa jika penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa masih lemah, maka kemampuan bermain tenis meja secara keseluruhannya kemungkinan berkualitas buruk. Akan tetapi ada sebuah fenomena menarik pada kemampuan bermain tenis meja siswa, sebagian siswa ada yang memiliki kemampuan pukulan *backhand* yang bagus dan pukulan *forehand* yang tidak terlalu bagus tetapi memiliki kemampuan bermain tenis meja di atas rata-rata teman bermainnya.

Pemberian metode melatih ekstrakurikuler tenis meja dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan tenis meja masih kurang. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan dasar siswa dalam bermain tenis meja yang menunjang dalam permainan tenis meja yang baik.

Pada umumnya pukulan *forehand* lebih banyak diandalkan untuk mematikan lawan karena tidak ada halangan pada waktu memukul bola. Akan tetapi siswa pada umumnya lebih terbiasa dengan pukulan *backhand*. Hal ini juga merupakan sebuah fenomena yang menarik untuk diteliti. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tingkat ketepatan *forehand* dan *backhand* tenis meja pada siswa putra melalui proses penelitian yang runtut dan sistematis sehingga semua kesimpulan dan temuan-temuan dalam penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih ada siswa di SMP Negeri 1 Wates siswa yang belum mampu melakukan teknik bermain tenis meja dengan benar seperti melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.
2. Pukulan *forehand* dan *backhand* sering tidak melewati net atau menyangkut, kemudian pukulan yang tidak akurat dan sering lewat dari lapangan lawan (keluar)
3. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler tenis meja dirasa masih kurang bervariasi.
4. Ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Supaya masalah penelitian ini tidak menyimpang dari masalah sebenarnya, maka penulis membatasi masalah penelitian ini. Adapun ruang lingkup penelitian ini yaitu ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa tinggi tingkat ketepatan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates?

2. Seberapa tinggi ketepatan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Ketepatan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates.
2. Ketepatan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates.

F. Manfaat penelitian

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

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah bahan pustaka bagi mahasiswa UNY pada umumnya.
 - b. Dapat menjadi acuan bagi yang berniat untuk mengadakan penelitian dengan faktor-faktor yang lain.
 - c. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru, memberikan informasi tentang kemampuan anak didiknya dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.

- b. Bagi siswa, dapat mengukur kemampuan masing-masing siswa pada pukulan *forehand* dan *backhand* sehingga diharapkan untuk lebih termotivasi untuk lebih keras berlatih untuk meningkatkan kemampuannya.
- c. Bagi sekolah, menjadi sumber informasi akan kemampuan tenis meja siswa sehingga diharapkan akan mudah mencari atlet berbakat yang dapat membela sekolah.
- d. Bagi masyarakat, menjadi sumber informasi pentingnya pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang cukup digemari masyarakat Indonesia. Negara asal tenis meja yang sebenarnya tidak diketahui. Olahraga ini dimulai kira-kira di tahun 1880-an sebagai permainan pendatang dan menebarkan keranjingan akan olahraga di seluruh kota dan tidak lama kemudian menghilang. Tenis meja menjadi populer kembali pada tahun 1920-an, dan klub-klub bermunculan di seluruh dunia. Nama aslinya ping-pong, adalah dari nama merk dagang Parker Brothers, dari ping-pong diubah menjadi tenis meja. Federasi Tenis Meja Internasional didirikan pada tahun 1926. Asosiasi Tenis Meja Amerika Serikat didirikan pada tahun 1933.

Perkembangan olahraga tenis meja pun juga terjadi di Asia. Di Asia tenis meja mulai berkembang bahkan cepat sekali mengalami kebangkitan. Salah satu faktor yang menandainya yaitu penemuan jenis bet yang berasal dari sebilah kayu yang dilapisi dengan selembur spons tebal oleh seorang pemain tenis meja yang berkebangsaan Jepang pada tahun 1952 bernama Hiroje Satoh dan sejak saat itu hampir seluruh pemain dunia kemudian mengganti betnya (Hodges, 2007: 3).

Kemudian olahraga tenis meja berkembang pesat dan para pemain dapat memberikan sejumlah putaran pada bola. Di Indonesia, badan nasional yang menangani tenis meja adalah PTMSI. Badan ini yang bertanggung jawab terhadap pembinaan dan prestasi olahraga tenis meja di tanah air. Untuk itu PTMSI telah

melakukan pembinaan dalam bentuk penyelenggaraan kejuaraan tenis meja yang diselenggarakan dari kejuaraan tingkat daerah hingga nasional. Bagi Indonesia olahraga ini juga mempunyai nilai penting dalam ajang persaingan prestasi olahraga antara negara seperti SEA Games atau Asian games (Salim, 2008: 14).

Utama, dkk., (2004: 5), menyatakan “pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja.” Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai meja lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulan.

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan dan dapat dinikmati oleh semua anggota keluarga, memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia, baik usia dini, remaja, maupun dewasa. Tenis meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan (Mahendra, 2012: 12).

Simpson (2007: 5) menyatakan tenis meja adalah salah satu olahraga yang tak kebal atas umur. Perbedaan penggunaan pada bola *celluloid* dan bola plastik cukup menonjol, penggunaan bola plastik dalam permainan lebih lambat dibandingkan menggunakan bola *celluloid*, tampilan kedua bola ini cukup berbeda untuk bola *celluloid* berdiameter 40mm (tanpa ada tanda +) sedangkan untuk bola plastik 40mm (menggunakan tanda +) (Juniarisca, 2017: 12).

Hutasuhud (1988: 4) menyatakan tenis meja adalah suatu jenis olah raga yang dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan segera dengan memakai pukulan. 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 sendiri. Pendapat lain menurut Depdiknas, (2003: 3), yang dimaksud dengan tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Sejalan dengan pendapat tersebut Muhajir (2007: 26) menyatakan bahwa

tenis meja atau pingpong sebagai cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung, oleh 2 orang atau 4 orang, menggunakan raket yang dilapisi karet (bet) untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada 2 tiang, ukuran lapangan tenis meja yaitu panjang 2,71 m, lebar 1,52 m, tinggi 76 cm. Terdapat tiga cara memainkan tenis meja, yaitu *single* (putra dan putri atau permainan tunggal), *double* (putra dan putri atau permainan ganda), dan *double campuran* (antara putra dan putri yang terdiri dari seorang putra dan putri).

Hodges (2007: 2) menyatakan permainan tenis meja disebut juga permainan ping-pong. Permainan ini menggunakan semacam raket yang dilapisi karet yang disebut dengan bet (*bats*). Bola tenis meja terbuat dari bahan *celluloid*.

Permainan tenis meja dimainkan di dalam ruangan atau gedung, jika dua orang bermain dinamakan pemain tunggal atau *single*, dan empat orang bermain dinamakan ganda atau *double*. Cara memainkannya dengan menggunakan alat pemukul yang dinamakan bat dan bola.

Tenis meja itu sendiri adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Ada pun alat dan fasilitas yang digunakan adalah sebagai berikut: meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, dan tinggi 76 cm. Jaring (net) termasuk tali penggantungnya dengan panjang 183 cm, dan tinggi 15,25 cm. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan *celluloid* atau plastik, berwarna putih atau kuning pudar, diameternya 40 mm, dengan berat 5,50 gram. Bet atau raket terbuat dari kayu sama tebal, dan permukaan kayu berwarna gelap dan pudar, bila daun pemukul dilapisi dengan karet berbintik dan menonjol keluar dan tebal seluruhnya tidak lebih dari 2 mm (Bhirawan, Purnami, & Surendra, 2015: 40).

Permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja, bola, dan bet sebagai peralatannya. Permainan diawali dengan servis yang dilakukan pemain dengan memantulkan bola ke daerah permainan sendiri, melewati net, dan menyeberangkan bola ke daerah lawan. Pemain lawan berusaha mengembalikan servis dan pukulan dari lawannya agar permainan tetap berlangsung. Untuk memperoleh angka pemain harus melakukan pukulan-pukulan terbaiknya sehingga bisa mematikan pukulan lawan. Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket dan bola sebagai alatnya (Lestari, 2017: 47).

Lebih lanjut diungkapkan Lestari (2017: 42) bahwa 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. Permainan tenis meja dapat di mainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Sarana seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain juga tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

Permainan tenis meja berpedoman pada prinsip teknis, fisik dan psikis. Prinsip teknis, dimaksudkan bahwa dalam permainan tenis meja perlu menguasai berbagai macam teknik yang ada seperti teknik pegangan, pukulan dan olah kaki yang ditampilkan dalam permainan, sedang prinsip fisik yang dimaksud bahwa permainan tenis meja memerlukan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, dan kebugaran agar selalu siap untuk mempertahankan permainannya, sedang prinsip psikis yang dimaksud adalah bahwa dalam permainan tenis meja membutuhkan unsur-unsur psikis seperti intelegensi, emosi, motivasi, persepsi, kesenangan, kegembiraan, semangat, sportivitas dalam bermain (Santosa, 2016: 31).

Tenis meja adalah olahraga permainan yang secara tatik termasuk selompok permainan net. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan dasar tenis meja yaitu servis, *forehand drive*, *backhand drive*, *push*, *block*, dan *cop* (Tomoliyus, 2017: 3). Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah “ping-pong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik

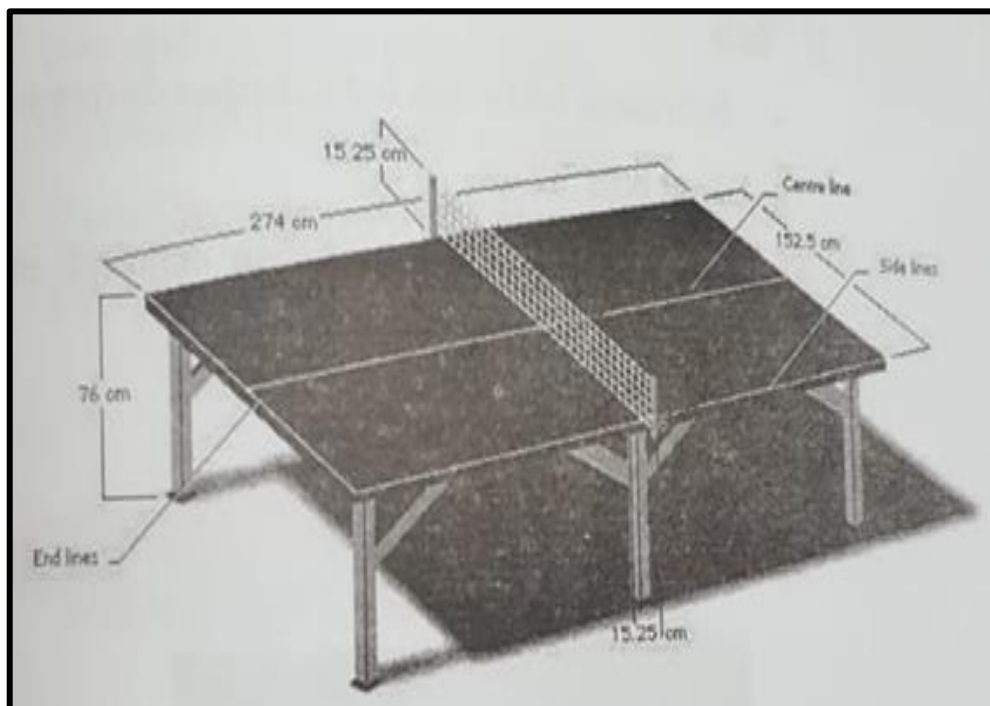
dan kreatif. Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Begitu juga dikatakan oleh Bufton, et al. (2014: 6) tenis meja dilakukan dengan menggunakan menggunakan fasilitas meja, bet, dan bola.

Cara memainkannya menurut Apatini (2016: 1) bahwa dalam permainan tenis meja, pemain memukul bola kecil bolak-balik pada meja. Pemain dapat menggunakan raket dari kayu (disebut juga sebagai *paddle* atau bat) untuk memukul bola melewati net yang ditempatkan melintasi tengah meja. Poin diberikan ketika pemain yang menerima tidak mampu mengembalikan bola, ketika bola terkena area luar meja, atau dalam situasi lain. Ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan.

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat melakukan olahraga ini bersama-sama. Permainan ini dimainkan di atas meja dengan ukuran panjang meja ditetapkan rata-rata 2,74 meter dengan lebar meja 1,525 meter di atas permukaan lantai. Meja terbuat dari bahan material yang menghasilkan pantulan secara merata yaitu tidak kurang dari 0,22 meter dan tidak lebih dari 0,25 meter ketika bola ukuran standar dijatuhkan dari ketinggian 305 mm dari permukaan meja. Permukaan meja

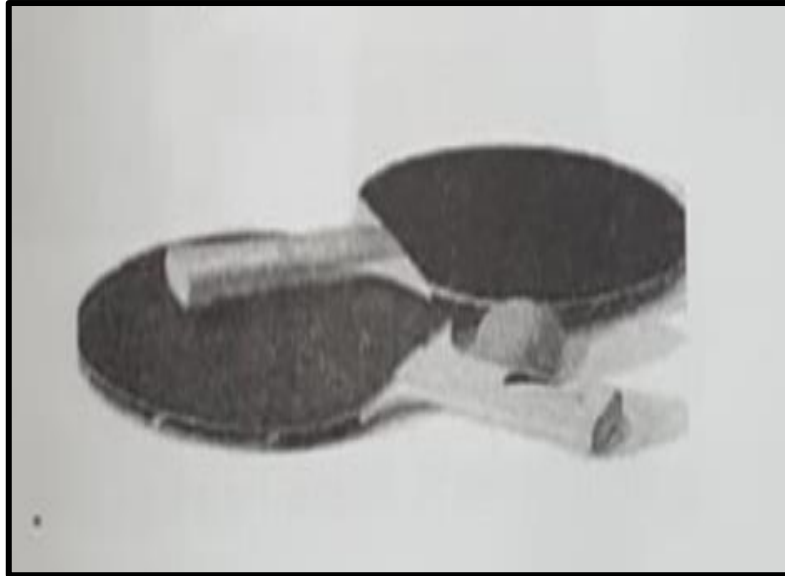
berwarna gelap dan warna umum yang sering dipakai adalah warna hijau tua dengan pinggiran batas lapangan meja berwarna putih dan ukuran tebal garis 20 mm (Pieta & Pieta, 2011: 5).

Sepanjang tepi garis pada batas 1,525 meter disebut garis akhir dan pada batas 2,74 meter disebut garis samping. Pada permainan ganda lapangan permainan dibagi dua secara sama oleh garis putih 3 mm yang sejajar dengan garis samping yang disebut garis tengah. Meja sebagai tempat bermain dibagi menjadi dua bagian dengan sebuah net yang merentang parallel sejajar dengan garis akhir. Panjang net dengan perlengkapannya 1,83 meter. Jika dipasang di bagian tepi, dan tinggi atasnya 15,25 cm. Pinggiran tepi atau luarnya menjorok 15,25 cm ke samping meja (Salim, 2008: 22).



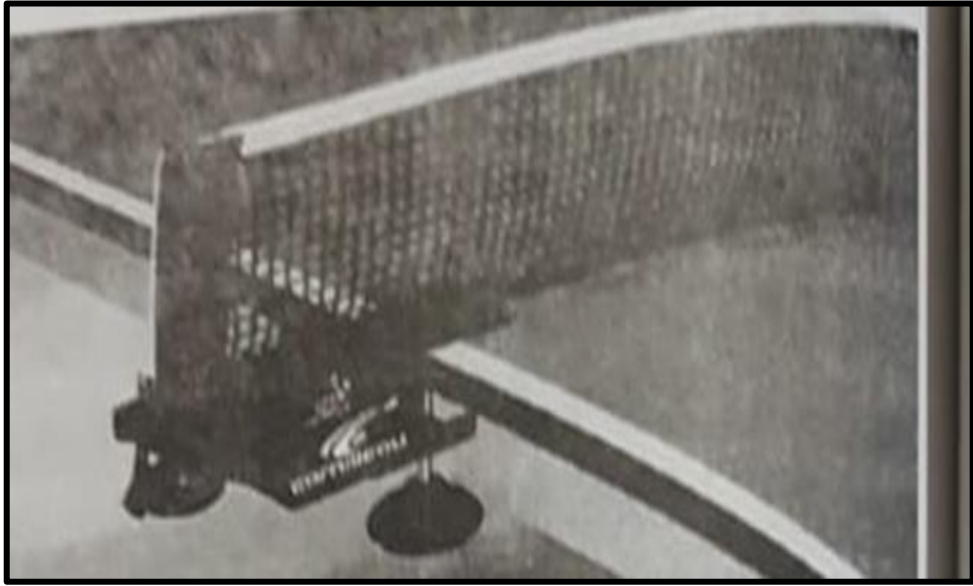
Gambar 1. Lapangan Tenis Meja
Sumber: (Tomoliyus, 2017: 85)

Bet terbuat dari kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat seperti *fiber*, *carbon*, *fiber glass* atau bahan yang lainnya. Sisi bet yang digunakan untuk memukul harus dilapisi karet. Jika karet berbintik panjangnya tidak lebih dari 2cm dengan ketebalan yang tidak melebihi 4mm.



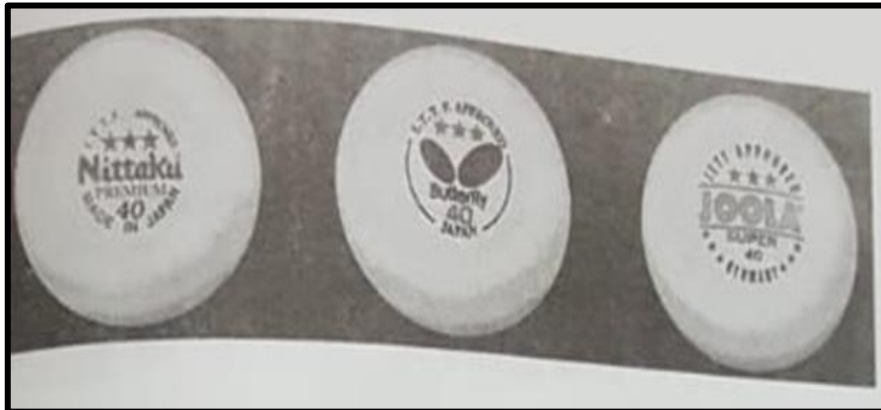
Gambar 2. Bet (Raket) yang Digunakan dalam Permainan Tenis Meja
Sumber: (Tomoliyus, 2017: 87)

Rakitan-net (*net assembly*) harus terdiri dari jaring (*net*), gantungan-jaring (*suspension*) dan tiang-penopang (*supporting posts*), termasuk penjepit-penjepit (*clamps*) yang dilekatkan ke meja. Jaring (*net*) harus digantung-regang (*suspended*) dengan batang (*cord*) di setiap ujungnya yang dilekatkan tegak-lurus bersama penyangga (*post*) setinggi 15,25cm, batas ukuran tiang luar penyangga berjarak 15,25cm dari luar garis-tepi.



Gambar 3. Net Permainan Tennis Meja
Sumber: (Tomoliyus, 2017: 86)

Pada tanggal 1 Oktober tahun 2000, ukuran bola yang digunakan dalam olahraga tenis meja berubah dari yang sebelumnya menggunakan bola berdiameter 38 mm menjadi 40 mm dengan berat 2,7 gram dan dibuat dari material seluloid dan mejanya sendiri berukuran panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan tinggi 76 cm. ITTF (*International Table Tennis Federation*) mengumumkan pergantian ukuran bola dari 38 mm menjadi 40 mm (Kondrič, et al., 2006: 26). Bola harus berbentuk bulat-berongga (*spherical*), dengan diameter 40mm. Bola harus memiliki berat 2,7 gr. Bola harus terbuat dari bahan *celluloid* ataupun bahan plastik serupa dan harus berwarna putih atau *orange*, dan kasar atau tidak licin mengkilap (*matt*).



Gambar 4. Bola Permainan Tennis Meja
Sumber: (Tomoliyus, 2017: 87)

Sehubungan dengan kemampuan bermain tenis meja maka diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lain yang menentukan keberhasilannya. Utama, dkk., (2004: 2) menyatakan keterampilan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grips*), (b) Sikap atau posisi bermain (*stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (d) Kerja kaki (*footwork*).

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan tennis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul dengan menggunakan raket diawali dengan pukulan pembuka (*service*) dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan dan mengembalikan ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri. Angka diperoleh apabila lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik.

2. Teknik Pukulan dalam Tenis Meja

Seorang pemain tenis meja harus menguasai beberapa teknik pukulan.

Pendapat Damiri & Kusnaedi (1992: 59-109) dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain:

- a. *Push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri pukulan *chop*.
- b. *Block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.
- c. *Chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau asaebut juga gerakan membacok.
- d. *Service* adalah 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 di meja lawan.
- e. *Flat Hit* adalah pukulan yang dilakukan miring dengan gerakan *drive* tetapi gerakan bet horizontal.
- f. *Counter hitting* biasanya pemain mempunyai waktu relatif singkat untuk siap kembali kepukulan berikutnya.
- g. *Topspin* mirip dengan gerakan *drive* biasa, tetapi pada pukulan *topspin* selain dibantu dengan *backswing* yang lebih, juga menggunakan pergelangan tangan, sehingga hasil putaran terhadap bolanya lebih banyak dari *drive* biasa.
- h. *Drop shot* adalah teknik memukul dengan gerakan bet seperti *Half Volley Push* atau *Half Volley Block* seperti kita menaruh sedekat mungkin dengan jarring di meja lawan.
- i. *Chopped Smash* adalah teknik pukulan smash dengan gerakan *chop* atau *backspin*, yang biasanya dibarengi dengan gerakan ke samping.
- j. *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.
- k. *Flick* digunakan untuk mengembalikan bola yang di tempatkan dekat net dengan pukulan serangan.

Dalam bermain tenis meja dimulai dengan cara memberi bola lewat di atas net (servis) ke daerah lawan, dan lawan mengembalikan bolanya. Oleh karena itu bermain tenis meja diperlukan belajar dan berlatih keterampilan gerak servis dan mengembalikan bola masuk kesasaran. Keterampilan gerak mengembalikan bola

masuk ke sasaran dalam permainan tenis meja yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Tomoliyus (2012: 15) menyebutkan bahwa keterampilan gerak mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara *stroke* (pukulan) *forehand* dan *backhand* yang bersifat serangan (*offensive*, menghasilkan bola *topspin*) dan pukulan bersifat bertahan (*defensive*, menghasilkan bola *backspin*).

Hodges, (2007: 64) menyatakan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* meliputi teknik pukulan *drive*, *push*, *block*, *chop* dan *service*. Secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam, yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (4) pukulan *service*. Begitu juga Hodges, (2007: 64) membagi pukulan *forehand* dan *backhand* meliputi teknik pukulan *drive*, *push*, *block*, *chop* dan *service*.

Terdapat beberapa teknik pukulan dasar dalam permainan tenis meja, yaitu *push*, *drive*, *block*, *chop*, dan *service* (Muhajir, 2007: 30-31).

- 1) *Push* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet membuka. Pukulan ini biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* dan *chop* lawan.
- 2) *Drive* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Pukulan ini dapat digunakan sebagai pukulan serangan.
- 3) *Block* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup. Pukulan ini digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran atas (*up spin*).
- 4) *Chop* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut dengan gerakan membacok. Pukulan ini digunakan untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam-macam.
- 5) *Service* merupakan teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja, kemudian dipukul dan bola harus melewati atas net dan memantul di meja lawan.

Olahraga tenis meja memiliki bentuk-bentuk teknik dasar, yaitu: *drive*, *service*, *smash*, *spin*, *block*, *loop*, dan *loopdrive*. Seorang pemain tenis meja harus bisa menguasai keseluruhan teknik dasar yang telah disebutkan di atas. Seperti halnya dengan cabang olahraga lainnya pada cabang tenis meja juga memiliki tipe permainan, yaitu: tipe bertahan dan tipe menyerang. Adapun jenis putaran dalam tenis meja ada tiga yaitu; *top spin*, *back spin* dan *side spin* (Bhirawan, Purnami, & Surendra, 2015: 40).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan tenis meja dimulai dari *service* yaitu memukul bola pertama dalam permainan, bola tersebut sebelum melambungkan harus berada di telapak tangan dengan posisi telapak tangan terbuka. Setelah bola melewati atas net bola tersebut dipukul bolak-balik diatas net, baik dengan pukulan pendek, putaran bola, maupun dengan pukulan *smash* agar dalam permainan bola selalu berada diatas meja. Tetapi berbeda dengan permainan tennis meja sesungguhnya yaitu pemain harus mematikan pemain lawan yang saling berhadapan baik pukulan *service*, bola putar, bola pendek sampai pukulan bola keras/*smash*. Agar bisa memenangkan suatu permainan.

3. Hakikat Pukulan *Forehand*

a. Pengertian *Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand*

merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan.

Pukulan *forehand* adalah pukulan dimana waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan biasanya lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Pukulan *forehand drive* (sebuah pukulan *topspin* yang agresif) dianggap penting karena tiga alasan yaitu: pukulan ini diperlukan untuk menyerang dengan sisi *forehand*, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, dan merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Kunci keberhasilan atau urutan agar dapat melakukan teknik pukulan *forehand drive* dapat dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan (*back swing* dan *forward swing*), dan tahap akhir. Selain pukulan *forehand drive*, terdapat pukulan *forehand push*, *forehand chop*, *forehand block*, dan *forehand topspin*. Hal yang harus diperhatikan dalam teknik melakukan pukulan *forehand* adalah sikap permulaan dan gerakan (Mahendra, 2012: 13).

Lebih lanjut Mahendra (2012: 13) menyatakan sikap permulaan yaitu berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kaki kiri agak ke depan, kedua lutut agak ditekuk, tangan yang memegang *bed* (tangan kanan) siku agak dibengkokkan dalam keadaan siap untuk memukul bola yang datang, tangan kiri ditempatkan sedemikian rupa agar dapat membantu menjaga keseimbangan, pandangan ditujukan kepada lawan dan kepada bola yang akan datang. Gerakan yaitu ketepatan pengambilan posisi kaki, pinggul dan pinggang serta badan yang

lainnya merupakan bagian yang penting dari kombinasi melakukan pukulan *forehand* yang tepat pada sasaran.

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

- 1) Anda memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*.
- 2) Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.
- 3) Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

b. Cara Melakukan Pukulan *Forehand*

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan perkembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomi, fisiologis, mekanika, biomekanika dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dan diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Suharno (1993: 40) teknik dalam olahraga tetap menjadi dasar utama dalam setiap cabang olahraga yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Teknik merupakan dasar kemampuan individu yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi maksimal.

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 pada 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 memudahkan gerakan dan gerakan dari sikap semula, bet dibawa ke depan atas dan berhenti di depan dahi dan letak siku-siku agak dekat dengan badan.

Hodges (2007: 35) menyatakan tahap persiapan dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

- 1) Berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke belakang.
- 2) Tangan siap memegang bet dengan pukulan *forehand*.
- 3) Bet sedikit terbuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*.
- 4) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.
- 5) Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan *forehand*.

Hodges (2007: 36) menyatakan tahap pelaksanaan (*backswing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

- 1) Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul.
- 2) Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku.
- 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kanan
- 4) Untuk menghadapi *backspin*, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah.

Hodges (2007: 36) menyatakan tahap perkenaan (*forward swing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

- 1) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri.
- 2) Tubuh diputar ke depan bertumpu pada pinggang dan pinggul.
- 3) Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku.
- 4) Kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh.

Hodges (2007: 37) menyatakan tahap akhir dalam *forehand stroke* sebagai berikut: (1) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas, (2) Kembali ke posisi siap.



Gambar 5. Posisi Saat Melakukan Pukulan *Forehand*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Dalam permainan tenis meja pukulan *forehand* merupakan pukulan yang sangat diandalkan dalam melakukan serangan dan sangat sering digunakan.

4. Hakikat Pukulan *Backhand*

a. Pengertian *Backhand*

Hodges (2007: 35) menyatakan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya

pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Biasanya pukulan *backhand* tidak sekuat pukulan *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting. *Backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada ketiga jenis *grip*.

b. Cara Melakukan Pukulan *Backhand*

Cara melakukan pukulan *backhand*: Putar tangan bagian depan ke arah pinggang. Bet dan tangan harus diarahkan ke samping, dengan siku sekitar 90 derajat. Saat melakukan *backswing* bet harus tegak lurus untuk menghadapi *topspin*, sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*. Jaga agar siku tidak berubah. Mulailah dengan *forward swing* dengan memutar tangan bagian depan ke arah depan. Gerakkan siku ke arah depan cukup hanya untuk menjaga bet agar bergerak dalam garis lurus.

Saat kontak, sentakan pergelangan tangan ke arah depan dan bet dalam keadaan tertutup. Bet berputar di sekitar bola untuk menimbulkan *topspin*. Untuk pukulan yang lebih kuat, pukullah lurus mengarah ke bola dengan sedikit *spin*, masukkan bola langsung ke dalam *spons* atau kayu. Untuk pukulan *backhand* yang keras atau untuk menghadapi *topspin*, bet harus ditutup. Untuk *backhand* yang lunak atau untuk menghadapi *backspin*, bet harus dibuka. Untuk menghadapi *backspin*, bola dipukul sedikit mengarah ke atas.

Julurkan tangan anda ke depan dan sedikit ke atas dengan siku yang lurus ke arah depan agar bet bergerak dalam garis lurus mengikuti gerakan. Pada bagian akhir gerakan, bet harus mengarah sedikit ke kanan dari arah bola yang akan dipukul. Tangan harus terulur sepenuhnya.

Sutarmin (2007: 21-22) menyatakan *backhand* adalah memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.



Gambar 6. Posisi Saat Melakukan Pukulan *Backhand*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *backhand* adalah memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan, pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri.

5. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan

sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* dalam bulutangkis atau *shooting* dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan di sini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (1993: 35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (1993: 36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

(a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik 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.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hernawan (2013: 4) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang

dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Arifin (2011: 173) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya dalam diri setiap individu. Kegiatan

ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Usman (1993: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang positif yang dilakukan di luar jam sekolah yang sudah diakui Depdikbud yang salah satunya bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra, sehingga peran kegiatan ekstrakuruler olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental, dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif (Nugraha, 2011: 26).

Sama halnya dengan pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap

kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto meyakini bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Ibrahim (2001: 26) menyatakan bahwa kurikulum pendidikan jasmani dewasa ini adalah untuk mengembangkan sikap yang positif, dan meningkatkan motivasi anak-anak, agar mereka mampu mengembangkan dan memelihara suatu gaya hidup aktif, yang menjadi kebiasaan orang dewasa. Masih diungkapkan Ibrahim (2001: 26) dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah munculnya empati. Dimana empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap.

Hoffman (2000: 10) menyatakan dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah munculnya empati. Empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Nurcahyo (2013: 3-4) pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya mengembangkan fisik tetapi juga mengembangkan sikap sosial termasuk di dalamnya mengembangkan emosi mental yang sehat. Jika dikaitkan dengan pengertian empati maka emosi mental yang sehat juga merupakan empati. Emosi mental yang sehat tidak hanya untuk inter personal namun juga antar personal. Emosi mental yang sehat maka setiap orang akan mampu merasakan apa yang dihadapi orang lain.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah

dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75).

Depdikbud (2013: 7), menyatakan tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

7. Karakteristik Siswa SMP

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun

termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003: 47). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum; 2009). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum (2009: 11) menyatakan ”Masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas”.

Menurut Mappiare dalam Ali & Asrori (2004: 9) “Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria”. Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Desmita (2009: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara

proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Siswa SMP biasanya berumur 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (2004: 45), anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- b. Psikis atau mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi dan fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. SMP Negeri 1 Wates termasuk dalam perkotaan, sehingga anak cenderung lebih banyak bermain game setelah pulang sekolah, atau bermain bersama teman-temannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

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 berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan ini adalah:

1. Hasil penelitian ini peneliti Patoni (2010) yang berjudul “Kemampuan Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Keceme I Sleman”. Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Keceme I Sleman. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek penelitian yang digunakan seluruh siswa kelas V SD Negeri Keceme I dengan jumlah 30 anak. Pengambilan data menggunakan *Back Board Test* dengan koefisien validitas 0,84 dan koefisien reliabilitas 0,90. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang di tuangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Keceme I berada dalam kategori sangat baik 10%, pada kategori baik 20%, pada kategori sedang 30%, dan pada kategori kurang adalah 40%, sementara pada kategori sangat kurang adalah 0%.
2. Hasil penelitian ini peneliti Rahmawati (2010) yang berjudul “Kemampuan *Forehand Stroke* dalam Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FIK UNY”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *forehand stroke* melalui *back board test* dalam permainan tenis meja mahasiswa PJKR UNY. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek penelitian yang digunakan seluruh mahasiswa PJKR yang mengambil matakuliah orpil tenis meja dengan jumlah 112 mahasiswa, yang semuanya merupakan anggota populasi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *Back Board Test* dengan koefisien validitas 0,84 dan koefisien reliabilitas 0,90. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan

dalam bentuk persentase. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kemampuan *forehand stroke* dalam bermain tenis meja mahasiswa PJKR FIK UNY berada dalam kategori cukup, yaitu terdapat 6 responden (5,36%) pada kategori sangat baik, sebanyak 29 responden (25,89%) pada kategori baik, sebanyak 43 responden (38,39%) pada kategori cukup, sebanyak 30 responden (26,79%) pada kategori kurang, sebanyak 4 responden (3,57%) pada kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, yaitu sebesar 38,39%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2017) yang berjudul “Kontribusi Kemampuan *Backhand* dan *Forehand Drive* Kedinding terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar sumbangsih kemampuan *backhand drive* terhadap kemampuan bermain, kemampuan *forehand drive* terhadap kemampuan bermain dan kontribusi kemampuan *backhand* dan *forehand drive* terhadap kemampuan bermain tenis meja. Metode penelitian yang digunakan berbentuk korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR. Sampel penelitian sebanyak 40 orang diambil 10 orang tiap masing kelas. Instrument tes yang digunakan yaitu tes *Backhand*, *Forehand drive*, dan Kemampuan bermain. Teknik Pengumpulan data penelitian menggunakan tes, Teknik analisis data menggunakan Kontribusi. Penelitian dilakukan di Kampus PJKR FKIP UNIB. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Kemampuan *backhand drive* (X1) terhadap kemampuan bermain (Y) = 0,42. Kemampuan *forehand drive* (X2) terhadap kemampuan bermain (Y) 0,46 dan Kemampuan *backhand* (X1) dan *forehand drive* (X2) terhadap

kemampuan bermain (Y) 0,46 Kontribusi Kemampuan *Backhand* dan *Forehand drive* dengan kemampuan bermain sebesar (21,16 %).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Susilo (2013) yang berjudul “Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri Tugurejo Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pukulan forehand dan backhand siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD N Tugurejo, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD N Tugurejo Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang, yang berjumlah 15 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *back board test* dari Nurhasan (2007). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD N Tugurejo, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang yaitu sebanyak 6,67% dalam kategori “sangat kurang”, 20,00% dalam kategori “kurang”, 46,67% dalam kategori “sedang”, 20,00% dalam kategori “tinggi”, dan 6,67% dalam kategori “sangat tinggi”.

C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan tenis meja perlu memahami pentingnya pukulan *forehand*, pukulan *backhand* terhadap kemampuan bermain tenis meja. Pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk

melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat. Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Biasanya pukulan *backhand* tidak sekuat pukulan *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam permainan tenis meja yang begitu kompleks kemampuan gerakannya dan keterampilannya maka perlu didukung oleh faktor teknik, fisik, dan psikis yang baik maka dibutuhkan suatu teknik pukulan yang baik agar dapat mendukung permainan tersebut. Makin baik teknik pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* seseorang maka menunjukkan makin baik kemampuan bermain tenis meja. Selain itu teknik *forehand* dan *backhand* yang sering digunakan dalam pertandingan. Oleh karena itu dapat diduga kemampuan teknik pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* mempunyai sumbangan yang positif terhadap kemampuan bermain tenis meja. Artinya makin baik kemampuan pukulan *forehand*, pukulan *backhand* maka makin baik pula kemampuan bermain tenis meja. Namun tidak berarti bahwa prestasi tenis meja itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi. Oleh karena itu perlu dilakukan atau dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Arikunto (2006: 239) menyatakan penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wates, yang beralamat di JL Tebah No.6, Tebah, Wates, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651. Waktu penelitian yaitu bulan Februari 2019.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2006: 173), menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Wates yang berjumlah 14 siswa putra. Seluruh siswa dijadikan subjek penelitian sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi atau *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto, (2006: 118) menyatakan “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* adalah kemampuan siswa dalam melakukan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya, yang diukur menggunakan tes *forehand drive* tenis meja dari Tomoliyus (2012: 11), yaitu melakukan *rally forehand drive* diagonal selama 30 detik dengan dua kali percobaan dan diambil yang terbaik.
2. Ketepatan pukulan *backhand* adalah kemampuan siswa dalam melakukan pukulan yang dilakukan 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 *backhand drive* tenis meja dari Tomoliyus (2012: 11), melakukan *rally backhand drive* diagonal selama 30 detik dengan dua kali percobaan dan diambil yang terbaik.

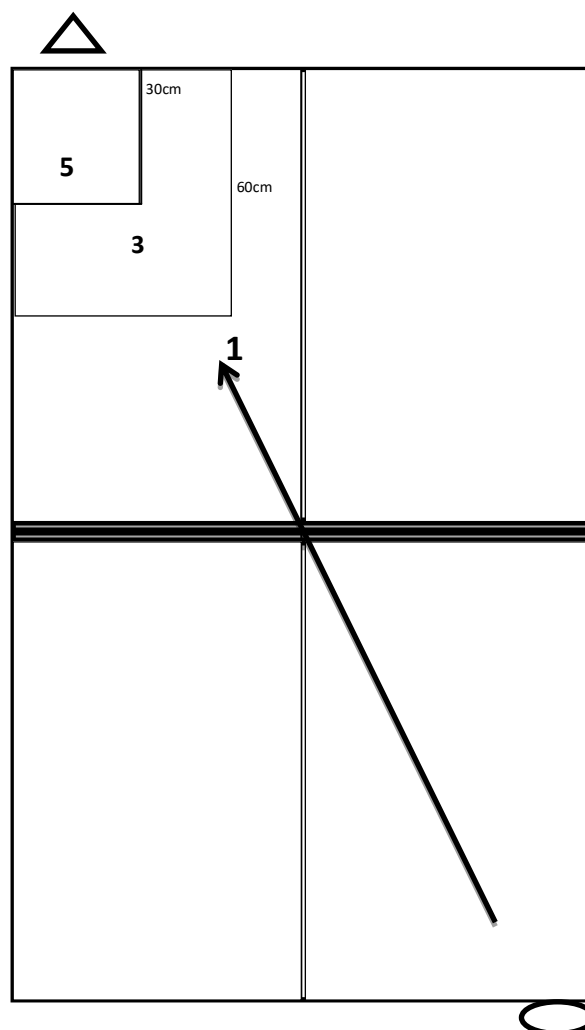
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

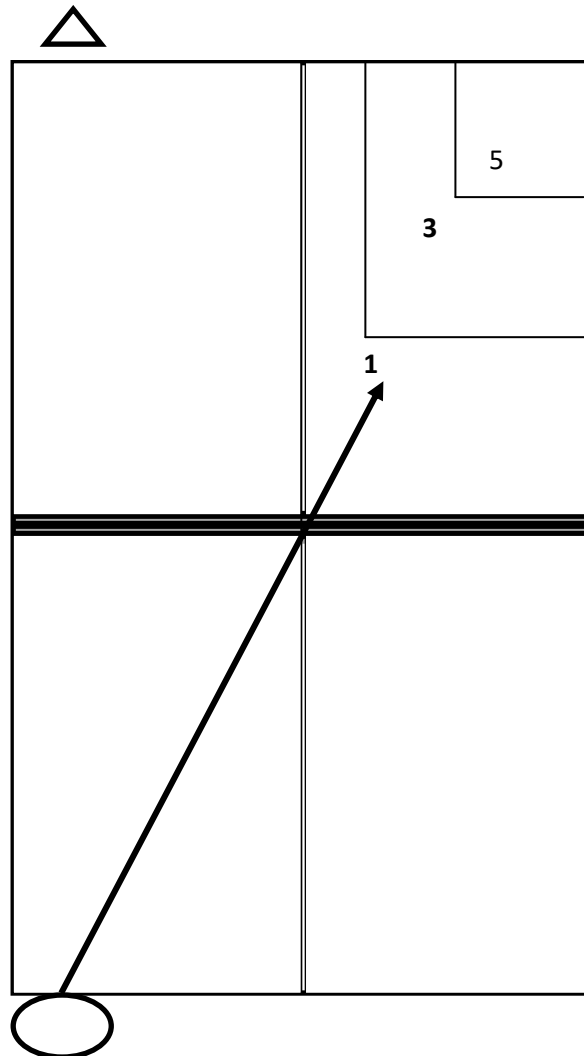
Arikunto (2006: 149) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand drive* adalah instrumen kemampuan ketepatan *forehand*, *backhand drive* pada permainan tenis meja oleh Tomoliyus (2012). Instrumen ini memiliki validitas isi tinggi (CVR =

0,99) reliabilitas *forehand drive* reliabilitasnya 0,96 dan *backhand drive* reliabilitasnya 0,944 bagi atlet junior.

1. Tujuan instrumen: Untuk mengukur ketepatan *forehand* dan *backhand drive*.
2. Peralatan: bola tenis meja, bet, meja, *stopwacth* dan *scoresheet*.
3. Tanda Meja: tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60 cm x 60 cm.



Gambar 7. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan *Forehand* Tenis Meja (Sumber: Tomoliyus, 2012: 11)



Testi
Gambar 8. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan *Backhand* Tenis Meja (Sumber: Tomoliyus, 2012: 11)

- 4) Pelaksanaan: subjek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*). Bola pertama dimulai dari testi. Subjek melakukan *rally forehand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. Subjek melakukan lagi *rally* 30 detik.
- 5) Penilaian: penyekor dilakukan tiga orang, satu orang pencatat, satu orang pemegang *stopwath*, dan satu orang mengamati bola masuk kesasaran. Bola

yang masuk sasaran daerah 30 cm persegi beri nilai 5. Bola yang masuk sasaran daerah 60 cm persegi beri nilai 3. Bola yang masuk sasaran sisanya beri 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.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah 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 adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan 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 dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, peluit, meja tenis meja, bola, *bet*, dan alat tulis.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudin dilanjutkan pemanasan. Semua siswa, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu tes ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan nomor urut

sesuai presensi, kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data 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 persentase:

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

Keterangan:

P = angka Persentase

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* dan *Backhand* 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	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	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 pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates

No	Nama	<i>Forehand Drive</i>	<i>Backhand Drive</i>
1	S1	77	68
2	S2	108	105
3	S3	109	105
4	S4	105	92
5	S5	52	43
6	S6	109	102
7	S7	95	75
8	S8	90	78
9	S9	81	75
10	S10	75	58
11	S11	105	103
12	S12	87	72
13	S13	67	55
14	S14	70	37

1. Kemampuan Pukulan *Forehand*

Deskriptif statistik kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates didapat skor terendah (*minimum*) 52,00, skor tertinggi (*maksimum*) 109,00, rerata (*mean*) 87,86, nilai tengah (*median*) 88,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 100,50, *standar deviasi* (SD) 18,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan *Forehand*

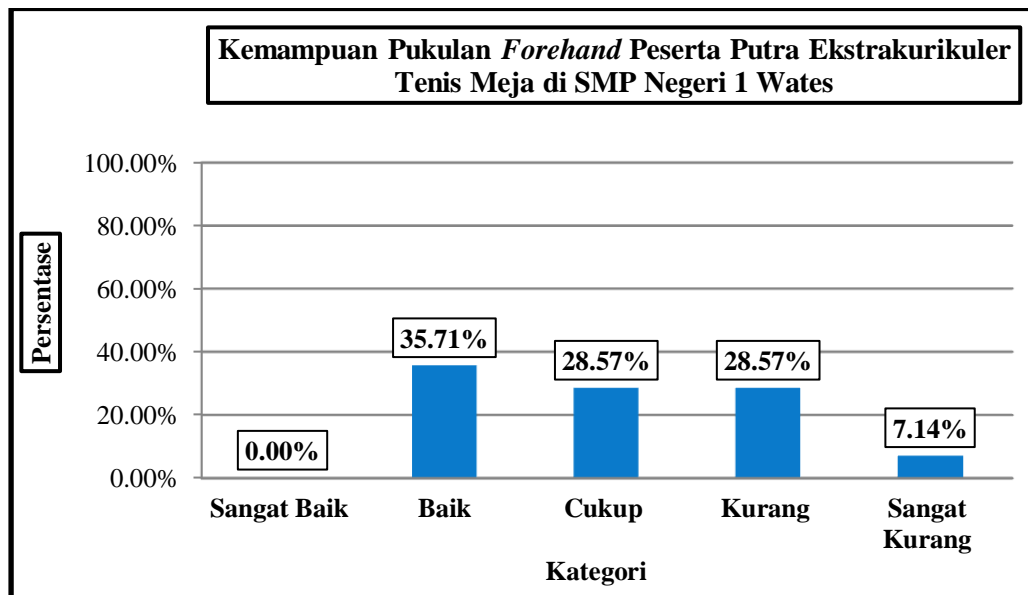
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	87.86
<i>Median</i>	88.50
<i>Mode</i>	105.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	18.22
<i>Minimum</i>	52.00
<i>Maimum</i>	109.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Pukulan *Forehand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	115,18 <	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	96,97 – 115,18	Tinggi	5	35.71%
3	78,75 – 96,97	Cukup	4	28.57%
4	60,53 – 78,75	Rendah	4	28.57%
5	≤ 60,53	Sangat Rendah	1	7.14%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Pukulan *Forehand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 87,86, kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates dalam kategori “cukup”.

2. Kemampuan Pukulan *Backhand*

Deskriptif statistik kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates didapat skor terendah (*minimum*) 37,00, skor tertinggi (*maksimum*) 105,00, rerata (*mean*) 76,29, nilai tengah (*median*) 75,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 22,88. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan *Backhand*

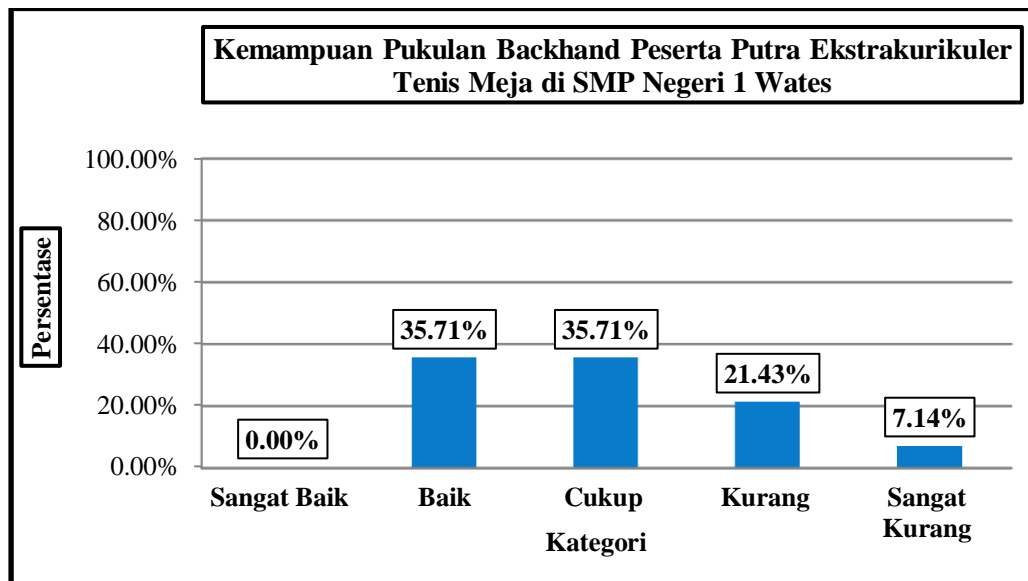
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	76.29
<i>Median</i>	75.00
<i>Mode</i>	75.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	22.88
<i>Minimum</i>	37.00
<i>Maimum</i>	105.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Pukulan *Backhand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	110,61 <	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	87,73 – 110,61	Tinggi	5	35.71%
3	64,85 – 87,73	Cukup	5	35.71%
4	41,97 – 64,85	Rendah	3	21.43%
5	≤ 41,97	Sangat Rendah	1	7.14%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Pukulan *Backhand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 1 Wates

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 76,29, kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates dalam kategori “cukup”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates berada pada kategori “cukup”. Paling tinggi pada kategori tinggi, yaitu sebesar 35,71% atau ada 5 peserta didik,

selanjutnya pada kategori rendah dan cukup sebesar 28,57%. Hasil kemampuan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates disebabkan beberapa faktor, salah satunya yaitu tingkat kesulitan melakukan *forehand* yang memang menurut para siswa lebih sulit. Selain itu, faktor lain yaitu frekuensi latihan *forehand* yang kurang intensif, sehingga menyebabkan atlet kurang menguasai pukulan *forehand*, sehingga hasilnya juga kurang memuaskan. Lama latihan juga ikut serta mempengaruhi, karena semakin lama berlatih, maka akan semakin baik kemampuan ketepatan *forehand drive*. Namun ada beberapa siswa yang hasilnya sudah cukup memuaskan, hal itu dikarenakan siswa sudah mempunyai prestasi dan pengalaman bertanding misalnya juara POPDA tingkat kecamatan. Pengalaman bertanding juga ikut serta dalam mempengaruhi hasil dari kemampuan *forehand*. Pukulan *forehand* diperlukan pada pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal itu karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan tangan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Mahendra (2012: 12) menyatakan bahwa untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dalam melakukan pukulan *forehand* maka keserasian antara tangan dan mata harus benar-benar dipelajari dengan baik dan dilakukan dengan teratur secara terus menerus agar gerakan memukul bola sesuai dengan yang diharapkan. Apabila keserasian antara gerakan tangan dan mata telah benar-benar dikuasai, maka akan dapat mengembangkan permainan tenis meja khususnya *forehand* dengan baik. Selanjutnya ketepatan pengambilan posisi kaki, pinggul dan

pinggang serta badan yang lainnya merupakan bagian yang penting dari kombinasi melakukan pukulan *forehand* yang tepat pada sasaran.

Lebih lanjut Mahendra (2012: 12) dalam melakukan teknik pukulan dalam olah raga tenis meja, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerakan yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayunkan bet, kemudian memukul dengan teknik yang benar dan luwes. Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan pukulan *forehand* yang lebih tepat pada sasaran, dibandingkan pemain yang kurang dapat mengkoordinasikan dengan baik kedua organ tersebut. Pemain akan semakin mudah dalam mengantisipasi bola yang datang dan melakukan serangan balasan dengan tepat sasaran. Hal pertama yang akan dilakukan pemain tenis meja dalam mengantisipasi bola yang adalah melihat gerakan lawan kemudian membaca arah datangnya bola kemudian menentukan jarak yang tepat untuk mengayunkan bet.

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates berada pada kategori “cukup”. Kategori paling banyak yaitu, pada kategori cukup dan tinggi ada 5 peserta didik atau sebesar 35,71%, berikutnya pada kategori sedang yaitu ada 5 siswa atau sebesar 26,32%, dan pada kategori rendah sebesar 21,43% atau 3 siswa. Hal tersebut dikarenakan peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates melakukan latihan *backhand* dengan cukup intensif sehingga hasilnya pun cukup memuaskan. Pengalaman bertanding dan frekuensi latihan juga ikut serta dalam mempengaruhi hasil dari kemampuan *backhand drive*

peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates. Namun motivasi siswa yang terkadang malas untuk melakukan latihan, semua itu menyebabkan kualitas dari siswa menurun. Tugas para pelatih untuk meningkatkan motivasi siswa untuk rajin melakukan latihan dan memotivasi untuk lebih semangat lagi melakukan latihan sehingga peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates prestasinya lebih baik lagi. Hal ini dikarenakan dalam tenis meja pukulan *backhand drive* lebih mudah dilakukan, selain itu pukulan *backhand* juga lebih mudah untuk melakukan pukulan seperti *chop* dan servis. Pukulan *backhand* juga lebih mudah untuk mengembalikan pukulan dari lawan seperti pukulan *spin*. Pukulan *forehand drive* dalam tenis meja lebih sering digunakan pada saat menyerang atau melakukan *smash*.

Dalam permainan tenis meja yang lebih banyak menggunakan keterampilan tangan memerlukan komponen kondisi fisik yang baik dalam hal teknik pukulan, untuk menghasilkan pukulan yang baik, pemain selain memiliki teknik pukulan yang benar juga perlu menggunakan atau memaksimalkan kelentukan pergelangan tangan dan ditambah dengan koordinasi mata tangan yang baik pula, akan menjadikan pemain lebih mudah dalam membaca gerakan lawan, sehingga dapat menebak kemana bola akan datang. Dengan demikian pemain dapat melakukan antisipasi secara leluasa dan melakukan serangan balik dengan mengarahkan bola ke tempat yang sulit dijangkau lawan, sehingga pada akhirnya lawan akan kesulitan (Mahendra, 2012: 13).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para peserta didik rendah bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan pukulan *forehand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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).
2. Kemampuan pukulan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di 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).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta didik terus belajar gerak, sedangkan bagi guru PJOK menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap olahraga tenis meja yang dilakukan.

2. Guru dan peserta didik dapat mengetahui tingkat kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja, sehingga bagi guru dan peserta didik untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja menjadi lebih baik.
3. Dengan diketahui kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta putra ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Wates, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja peserta didik di sekolah lain.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja peserta didik agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta didik untuk giat berolahraga.
2. Bagi peserta didik agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja.
3. Bagi peserta didik hendaknya melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apatini, J. (2016). Progressive weighted aerobic ping pong exercise racquet. *United States Patent Application Publication*. Pub. No.: US 2016/0243416 A1, p: 1-4.
- Arifin, Z. (2004). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bhirawan, R, Purnami, S, & Surendra, M. (2015). Model latihan servis *forehand* tenis meja untuk atlet pemula usia 12 tahun ke bawah. *Pendidikan jasmani*, Volume 25, Nomor 1, pp. 39 – 47.
- Buften, A., Campbell, A., Howie, E., & Straker, L. (2014). A comparison of the upper limb movement kinematics utilized by children playing virtual and real table tennis. *Human Movement Science*. 38: pp. 84-93.
- Damiri, A & Kusmaedi, N. (1992). *Olahraga tenis meja*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dikorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2003). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 1.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

- Hodges, L. (2007). *Table tennis, step to success*. Champaign: Human Kinetic Publisher.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Hutasuhud, C. (1988). *Tenis meja*. Padang: IKIP Padang.
- Ibrahim, R. (2001). *Landasan psikologi pendidikan jasmani di sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Juniarisca, D.L. (2017). *Permainan tenis meja*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan taktik dasar permainan tenis meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lestari, P. (2017). Kontribusi kemampuan backhand dan forehand drive kedinding terhadap kemampuan bermain tenis meja mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1).
- Lubrica, Q.Y., Florendo, F., & Revano, J.I., et al. (2013). Biomechanic of the standard table tennis forehand drive using a low-cost motion capture software. *Journal The 13th Sports Science Congres May 11-12I*.
- Mahendra, I.R. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand dan backhand. *Jurnal of Sport Sciences and Fitness*. (Online), Vol I, No 1.
- Mahendra, Nugroho, & Junaidi. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand dan backhand. *Jurnal of Sport Sciences and Fitness*. (Online), Vol I, No 1.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/ sederajat se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.

- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Patoni. (2010). *Kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Keceme I Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pięta, W., & Pięta, A. (2011). Czech and polish table tennis players of jewish origin in international competition (1926-1957). *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. Volume LIII: 65-75.
- Rahmawati, F. (2010). *Kemampuan forehand stroke dalam bermain tenis meja mahasiswa PJKR FIK UNY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Salim A. (2008). *Buku pintar tenis meja*. Bandung: Nuansa.
- Santosa, T. (2016). Pengembangan alat bantu return board untuk forehand topspin tenis meja. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, Volume 02, Nomor 02.
- Simpson, P. (2007). *Teknik bermain ping-pong*. Bandung: Pionir Jaya Bandung.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 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.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutarmin. (2007). *Terampil berolahraga tenis meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Tomoliyus. (2012). *Paduan kepelatihan tenis meja bagi sekolah dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tomoliyus. (2017). *Sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian*. Jawa Tengah: Sarnu Untung.

- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utama, AM.B, Sunardianta, & Nopembri, S. (2004). Kemampuan bermain tenis meja studi korelasi antara kelincahan dan kemampuan pukulan dengan kemampuan bermain tenis meja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widyastuti Y, Rahmawati A, & Purnamaningrum, YE. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yulianto, F.R.P. (2015). Study analisis keterampilan teknik bermain cabang olahraga permainan tenis meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 201-206.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 3. Data Penelitian

KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* TENIS MEJA

FOREHAND DRIVE

No	Nama	<i>Forehand Drive</i>			Kategori
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	
1	S1	72	77	77	Rendah
2	S2	107	108	108	Tinggi
3	S3	108	109	109	Tinggi
4	S4	102	105	105	Tinggi
5	S5	51	52	52	Sangat rendah
6	S6	101	109	109	Tinggi
7	S7	88	95	95	Sedang
8	S8	87	90	90	Sedang
9	S9	79	81	81	Rendah
10	S10	73	75	75	Rendah
11	S11	102	105	105	Tinggi
12	S12	86	87	87	Sedang
13	S13	67	67	67	Rendah
14	S14	60	70	70	Rendah

BACKHAND DRIVE

No	Nama	<i>Backhand Drive</i>			Kategori
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	
1	S1	67	68	68	Rendah
2	S2	97	105	105	Tinggi
3	S3	103	105	105	Tinggi
4	S4	90	92	92	Tinggi
5	S5	41	43	43	Sangat rendah
6	S6	99	102	102	Tinggi
7	S7	71	75	75	Sedang
8	S8	74	78	78	Sedang
9	S9	72	75	75	Sedang
10	S10	52	58	58	Rendah
11	S11	99	103	103	Tinggi
12	S12	65	72	72	Sedang
13	S13	50	55	55	Rendah
14	S14	35	37	37	Sangat rendah

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Forehand Drive	Backhand Drive
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		87.8571	76.2857
Median		88.5000	75.0000
Mode		105.00 ^a	75.00 ^a
Std. Deviation		18.21604	22.87568
Minimum		52.00	37.00
Maximum		109.00	105.00
Sum		1230.00	1068.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Forehand Drive

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52	1	7.1	7.1	7.1
	67	1	7.1	7.1	14.3
	70	1	7.1	7.1	21.4
	75	1	7.1	7.1	28.6
	77	1	7.1	7.1	35.7
	81	1	7.1	7.1	42.9
	87	1	7.1	7.1	50.0
	90	1	7.1	7.1	57.1
	95	1	7.1	7.1	64.3
	105	2	14.3	14.3	78.6
	108	1	7.1	7.1	85.7
	109	2	14.3	14.3	100.0
	Total		14	100.0	100.0

Backhand Drive

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	7.1	7.1	7.1
	43	1	7.1	7.1	14.3
	55	1	7.1	7.1	21.4
	58	1	7.1	7.1	28.6
	68	1	7.1	7.1	35.7
	72	1	7.1	7.1	42.9
	75	2	14.3	14.3	57.1
	78	1	7.1	7.1	64.3
	92	1	7.1	7.1	71.4
	102	1	7.1	7.1	78.6
	103	1	7.1	7.1	85.7
	105	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	