

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Permainan Tennis Meja**

Tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pada awalnya permainan ini menggunakan bola karet, kemudian menggunakan gabus dan karet tiruan (Salim, 2008:9). Di Indonesia sendiri olahraga ini mulai di kenal sejak tahun 1930, pada waktu itu hanya orang-orang Belanda yang memainkan olahraga ini di waktu luang dan rekreasi di balai-balai pertemuan.

Secara historis permainan tenis meja memang tidak diketahui kapan dimulainya. Namun sejak tahun 1990-an permainan ini mulai berkembang ke Negara-Negara Eropa Barat, Eropa Timur dan Amerika. Selanjutnya menyebar ke Asia yaitu Tiongkok dan Jepang sebelum menyebar ke Negara Asia lainnya. Dengan perkembangannya permainan tenis meja, maka didirikan Federasi Tenis Meja Internasional “ITTF” (*International Table Tennis Federation*). Sedangkan pada tahun 1952 didirikan Federasi tenis meja di Negara-Negara Asia dengan nama “*Table Tennis Federation of Asia*”.

Permainan tenis meja ini dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan sesegera mungkin dengan menggunakan pemukul

(Hutasuhut, 1988:4). Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh dimainkan dengan ide secepat mungkin untuk mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu, bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pada permainan ini pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga ini mudah dimainkan, sarana dan alat seperti raket, net, bola, bad dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang mahal dibanding olahraga lainnya. Menurut Salim (2008:15-25), permainan tenis meja memerlukan peralatan dan kostum antara lain: bad atau raket (pemukul bola), net, meja, bola, kostum dan sepatu.

Tenis meja adalah suatu cabang permainan bola kecil yang dilakukan di permukaan meja yang disebut tempat bermain, dengan bentuk empat persegi panjang. Dengan ukuran panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan harus terletak pada bidang horizontal dengan ketinggian 76 cm dari lantai. Permukaan meja boleh terbuat dari apa saja namun harus menghasilkan pantulan yang sama sekitar 23 cm ketika bola standart di jatuhkan dari atasnya dengan ketinggian 30 cm. dengan tinggi net 15,25 dari permukaan

meja. Serta menggunakan bola bulat diameternya 40 mm dan berat bola 2,7 gram sebagai alat pemukul adalah bad (Hutasuhut, 1988:11-13).

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain dan harus mampu menyeberangkan bola serta mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemanfaatan waktu dan kesempatan berlatih diharapkan anak-anak dapat menjadi petenis meja yang berprestasi.

## **2. Teknis Bermain Tenis Meja**

Agar dapat bermain tenis meja dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain diwajibkan menguasai semua teknik pukulan dasar. Ada beberapa macam teknik pukulan dasar tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh factor-faktor lainnya. Menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1992:30) pada pokoknya teknik dasar Permainan Tenis Meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).

### **a. Pegangan (*Grip*)**

Teknik memegang bad merupakan langkah awal paling penting dalam belajar olahraga tenis meja. Jika sejak awal cara memegang bad

sudah salah, kemungkinan seorang pemain tersebut akan menghadapi kesulitan dalam latihan teknik bermain selanjutnya. Menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1992:30-35), dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu: 1) *Shakehand grip*, 2) *Penhold grip*.

Adapun cara memegang *shakehand grip* jari-jari tangan tersusun seperti cukup berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak parallel menjepit daun raket, cukup jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bad. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *shakehand grip* dalam bentuk gambar dibawah ini:



Gambar 1. Pegangan *shakehand grip*  
Sumber: Chairuddin Hutasuht (1988:19)

Sedangkan cara memegang *penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang bad bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bad bagian belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *penhold grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 2. Pegangan *penhold grip*  
Sumber: Chairuddin Hutasuht (1988:19)

Kedua cara memegang bad tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga sulit untuk memastikan cara memegang raket mana yang lebih baik.

#### **b. Sikap atau Posisi Bermain (*Stance*)**

*Stance* disini berarti posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Menurut Achmad Damiri (1992:40-43), ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

##### **1) *Square Stance***

adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima service dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*, berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya horizontal, cukupkan lengan atas vertical. Badan sedikit dicondongkan kedepan. Dari *stance* ini di harapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian

dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*.

## 2) *Side Stance*

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

## 3) *Open Stance*

Adalah modifikasi dari *side stance*. *Stance* ini hanya digunakan untuk *backhand block*, kaki kiri agar terbuka keluar dan agak ke depan (untuk pemain tangan kanannya).

### c. **Jenis-Jenis Pukulan (*Stroke*)**

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam tenis meja disamping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pukulan (*stroke*) pada permainan tenis meja menurut Larry Hodges (1996:64) terdapat beberapa teknik dasar pukulan, antara lain:

1) *Push Stroke*

*Push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara konsisten untuk menghadapi *backspin*.

2) *Block*

*Block* adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* dulu dari pada pukulan.

3) *Choop*

*Choop* adalah mengembalikan pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *choop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

4) *Servis*

*Servis* adalah pukulan pertama tanda dimulainya permainan tenis meja.

5) *Loop*

*Loop* adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi *smesh*. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *loop*

tinggi dapat setinggi 15 kaki atau lebih di udara. Mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat dan tepat mendarat di atas meja. *Smesh* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi mematikan lawan.

Menurut Alex Kertamanah (2003:7) ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam tenis meja, tidak kurang pula berbagai bentuk pukulan yang hampir serupa namun mempunyai nama yang berbeda-beda, antara lain:

1) *Drive*

*Drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering disebut juga *lift*, merupakan dasar dari berbagai pukulan serangan. Dengan ini pukulan *drive* disebut sebagai teknik dari pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan defensive. Pukulan *drive* ini memiliki beberapa segi bentuk perbedaan. Keistimewaan dari pukulan ini antara lain adalah:

- a) Tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- b) Cepat atau lambat lajunya bola tidak akan susah dikendalikan.
- c) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.
- d) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.
- e) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa perputaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah, serta terhadap berbagai jenis putaran bola.

2) *Push*

Pukulan *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga sering disebut pukulan *push block*. Pada dasarnya pukulan *push* atau pukulan mendorong sangat bervariasi yang meliputi: *push* datar, *push* menggesek, dan lain-lain. Pukulan-pukulan *push* biasanya merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik ini merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan.

Keistimewaan pukulan *push* antara lain adalah:

- a) Bola *push* dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi satu pukulan mendorong menjadi serangan balik.



- b) Bola *push* termasuk bola polos, dengan bola bertahan yang mengandung arti serangan balik.
- c) Pukulan *push* dimainkan pada bagian *backhand*, pada umumnya untuk mewakili *backhand half volley* yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun melancarkan serangan *forehand*.

Teknik pukulan ini merupakan salah satu pukulan yang penting bagi para pemain serang cepat di dekat meja, khususnya bagi yang berpegangan *penhold*.

### 3) *Block*

*Block* selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada dua macam pukulan *block* yaitu *block* datar dan *block* rendah. Pukulan *block* ini termasuk jenis pukulan pertahanan, sering kali digunakan pada saat berada dalam posisi terserang dan sangat berguna untuk merintang atau menghambat serangan lanjutan. Pada umumnya *block* digunakan dibagian *backhand*, tetapi tidak jarang pula menggunakan bagian *forehand*.

Keistimewaan *block* antara lain adalah:

- a) Termasuk bola polos dan juga salah satu taktik untuk bertahan dari jarak dekat meja
- b) Keseluruhan *block* pada prinsipnya mengembalikan bola dengan cara menggunakan atau meminjam datangnya tenaga desakan bola serangan lawan, jika mampu secara tiba-tiba mengubah arah titik penempatan bola, sehingga cara memblokir tersebut akan menjadi pukulan serangan *block*.

### 4) *Smesh*

*Smesh* adalah pukulan bola yang sangat keras bertenaga bertujuan untuk mematikan lawan. *Smesh* membutuhkan stamina yang besar sehingga mempunyai daya dorong yang kuat, sehingga laju bola akan cepat dan membahayakan lawan. Pukulan *smesh* termasuk perkembangan dari pukulan *hit* dan tipe putaran bolanya termasuk bola polos.

*Smesh* ada dua macam yaitu pukulan *smesh forehand* dan pukulan *smesh* secara *backhand*, keduanya sama-sama mematikan karena selalu dilakukan dengan tenaga yang keras disertai langkah kaki kedepan atau hentakan kaki, sehingga laju bolapun sangat cepat dan susah dikendalikan lawan.

### 5) *Hit*

Pukulan *hit* digunakan dengan tenaga cukup dibagian *forehand*, tenaganya tidak sebesar tenaga waktu melakukan *smesh*. Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, tetapi posisi bet pukulan *hit* lebih tinggi dari *drive* dan lebih rendah dari waktu *smesh*.

Bola yang dihasilkan pukulan *hit* termasuk bola polos. Gerakannya kembali ke posisi semula lebih cepat dan ringkas daripada setelah melancarkan *smesh*, tetapi lebih berpotensi meraih angka.

6) *Service*

Dengan gerakan-gerakan yang hampir sama dalam melakukan *service*, dapat melahirkan bola dengan efek yang bermacam-macam baik kecepatan bola, perputaran bola maupun penempatan bola yang kadang susah di duga. Maka tidak jarang meraih angka dari sebuah *service* yang mematikan. Kalau dalam permainan tenis lapangan disebut *ace*. Adapun fungsi *service* adalah:

- a) Dijadikan serangan pertama.
- b) Dijadikan bola-bola umpan.
- c) Untuk mencegah atau menghindari serangan pertama dari lawan.

7) *Service Return*

*Service return* atau pengembalian sebuah pukulan *service* kadang juga menjadi serangan pertama oleh penerima *service*. Teknik dalam menerima *service* tergantung kepandaian dari penerima, akan tetapi pada dasarnya ada tiga teknik pengembalian pukulan *service* yaitu:

- a) Dengan pukulan *drive*.
- b) Dengan pukulan *push block*.
- c) Dengan pukulan *short cut*.

Dengan penempatan bola yang tepat dan akurat dan menyulitkan lawan maka pengembalian *service* tidak saja bersifat mengembalikan bola agar aman (*safe*) akan tetapi juga merupakan serangan balasan.

8) *Half Volley* (Serangan Kilat)

*Half volley* disebut juga serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*. Pada waktu bola menyentuh permukaan meja. Saat bangkit naik ketitik atas seketika itu pula bola langsung disambar dengan kecepatan ayunan dan meminjam tenaga pantulan bola maka laju bola akan sangat keras, terarah dan mematikan.

Dalam menentukan pukulan *half volley* memang tidak sembarangan butuh ketepatan dan perhitungan yang matang sesuai dengan kondisi pantulan bola.

9) *Side Slip Shot*

*Side Slip Shot* adalah pukulan serangan yang bertujuan untuk menggelincirkan bola kea rah pinggir lapangan atau meja maupun ke sudut yang melebar. Pukulan jenis ini berasal dari perkembangan *half volley*. Pukulan *side slip shot* adalah pukulan yang sering membuat lawan terkecoh dan mati langkah.

Pukulan ini menjadi salah satu pukulan yang efektif untuk mematikan permainan lawan dan meraih angka.

10) *Loop*

Pukulan *loop* berasal dari perkembangan jenis pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu pukulan penting dalam jajaran pukulan jarak pendek dan jarak menengah, yang sangat

efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola *chop* para pemain *defensive*. Maka dari itu para pemain melahirkan variasi-variasi pukulan *loop* ini, untuk menghadapi berbagai tiper pemain yang berlainan bolanya.

Pada dasarnya pukulan *loop* dibagi menjadi tiga macam yaitu:

- a) *Loop drive*, yaitu bola serangannya mengandung perputaran atas yang sangat kuat.
- b) *Power loop drive*, bola serangan bersatu antara 50% mengandung tenaga putaran atas yang kuat dan 50% tenaga desakan merengsek ke depan menerobos.
- c) *Fast loop drive*, bola serangannya mengandung sifat paling cepat melesat ke depan disertai tenaga terobosan. Tetapi pukulan ini tidak menghasilkan putaran yang keras.

#### 11) *Flick*

*Flick* adalah pukulan serangan terhadap bola rendah di sekitar net, dilakukan dengan mempergunakan kelenturan serta kekuatan tenaga pergelangan tangan dibarengi kecepatan menjatuhkan atau penempatan bola, pukulan ada dibagian *forehand* dan *backhand*. Bolanya termasuk bola polos. Pukulan ini adalah satu-satunya usaha yang dapat dilakukan untuk menyerang terhadap bola-bola rendah yang berada dipinggir-pinggir net. Dalam pertandingan tenis meja zaman modern ini, diakui pukulan *flick* sebagai menindak lebih awal menguasai lawan. Teknik *flick* merupakan mata pelajaran yang harus dimahirkan oleh para pemain.

#### 12) *Drop Shot*

*Drop shot* yang efektif ialah *drop shot* yang digerakkan hanya dengan menggunakan tenaga yang sangat sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik penempatan jatuhnya rata-rata berada disekitar depan net meja lawan. Tujuannya untuk mengacaukan teknik permainan kaki dan tangan pemain bertahan. *Drop shot* juga dapat digunakan untuk membalas sebuah *service* bola lawan yang kuat di dekat pinggir net. Diantara berbagai jenis pukulan *block*, *block* rendah termasuk salah satu pukulan *drop shot*.

#### 13) *Short Cut*

*Short cut* adalah cara melaksanakan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong ke bawah serta ke depan mengayun raket untuk menghadapi bola perputaran hasil pukulan pertahanan lawan *service* bola pendek yang rendah didekat net. Ada dua jenis pukulan *short cut* yaitu *short cut* cepat dan *short cut* lambat. Seyogyanya pemain serang pandai menggunakan *short cut* cepat dan pemain bertahan (*defend*) harus mahir memanikan *short cut* lambat. Ada dua jenis pukulan yang sering digunakan oleh pemain *defend*, yang memainkan dengan permainan jarak jauh dan menengah yang *long cut* dan *lobbing*.

Jenis pukulan yang sering ada pada permainan tenis meja dari sumber lain juga disebutkan: 1. *Service*, 2. *Hit*, 3. *Push*, 4. *Block*, 5. *Half Volley*, 6. *Counter Hitting*, 7. *Topspin*, 8. *Drop Shot*, 9. *Chopped Smash*, 10. *Looped Drive*, 11. *Drive*, 12. *Flick* (Damiri dan Kusmaedi, 1992:44). Dari beberapa jenis teknik pukulan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja tersebut, *forehand* merupakan jenis pukulan yang sangat penting karena pukulan tersebut adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis meja, setidaknya pukulan dari pukulan yang dilakukan dalam permainan adalah pukulan *forehand* baik untuk bertahan maupun untuk menyerang.

**d. Olah kaki (*Footwork*)**

*Footwork* adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Menurut Achmad Damiri (1992:91) *footwork* dalam olahraga tenis meja pada garis besarnya dapat dibedakan untuk nomor tunggal dan ganda.

1) *Footwork* untuk Tunggal

Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork* untuk tunggal dapat dibedakan menjadi tiga:

- a) *Footwork* 1 langkah
- b) *Footwork* 2 langkah
- c) *Footwork* 3 langkah

Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu.

2) *Footwork* untuk Ganda

Untuk dapat bermain dengan baik maka *footwork* pun harus dilatih. Pada pemain ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kiri, kanan atau depan belakang, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang akan digunakan tergantung dari tipe kedua pemain itu sendiri.

### 3. Hakikat Pukulan *forehand* dalam Tenis Meja

Berbagai pendapat yang menyatakan maksud dari pukulan *forehad* diantaranya pendapat dari Achmad Damiri dan Nurlan Tarmidi (1992:100) yaitu: untuk mengakrabkan atau mengadakan penyesuaian seorang pemain dengan bet dan bola juga agar seorang pemain dengan bet dan bola juga agar seorang pemain tenis meja tingkat pemula mahir menggunakan alat-alat tersebut serta memiliki perasaan yang baik atau halu yang berkaitan dengan bet dan pantulan bolanya.

Menurut Sridadi dan kawan-kawan (2004:5), kontrol bola *forehand* merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan bet. Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke bet dalam hitungan waktu tertentu memantulkan bola dengan bet ini dapat dipantulkan atau dilambungkan. Tujuan dari latihan ini adalah agar seseorang pemain mampu mengontrol bola dengan pukulan *forehand* dengan baik dan sempurna.

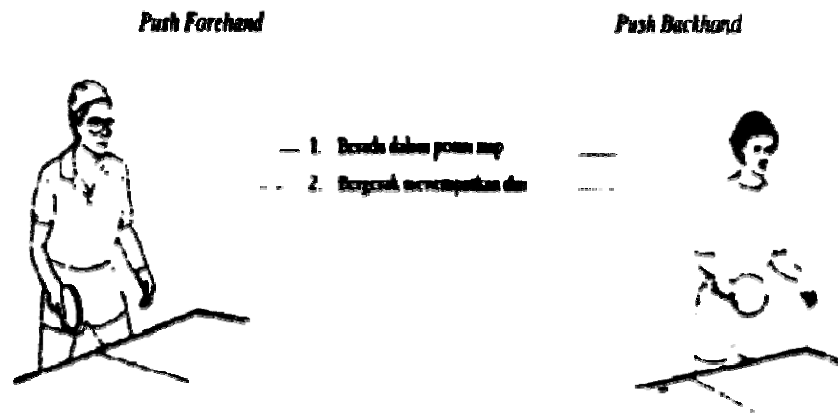
Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan yang arahnya sesuai ayunan tangan. Memukul bola dengan gerakan mendorong dari arah kanan badan, biasanya pukulan *forehand* digunakan untuk mengembalikan bola dan menyerang. Dan banyak dipakai untuk mengawali permainan atau service. Oleh sebab itu, keberhasilan suatu pukulan tidak lepas dari kemampuan menguasai teknik pukulan dengan baik.

#### 4. Teknik *Forehand*

Cara melakukan *forehand* dan *backhand* ada tiga tahap yang harus dilakukan Larry Hodges (1999:64-66) tahap yang pertama adalah:

##### a. Tahap Persiapan

Baik *forehand* ataupun *backhand* seorang pemain harus berada dalam posisi siap dan juga siap untuk bergerak menempatkan diri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 3. Persiapan *push forehand* dan *push backhand*  
Sumber Larry Hodges (1999:64)

##### b. Tahap Pelaksanaan

Dalam gerakan *backswing* pada *push forehand* dan *push backhand* seorang pemain pada waktu memegang bet dalam keadaan terbuka, kemudian tarik tangan kebelakang dan sedikit ke atas, berputar pada siku, yang dilanjutkan pergelangan tangan di tekuk kebelakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan pada gambar di bawah ini:

***Push Forehand***



***Push Backhand***



Gambar 4. *Backswing push forehand* dan *push backhand*  
Sumber: Larry Hodges (1999:65)

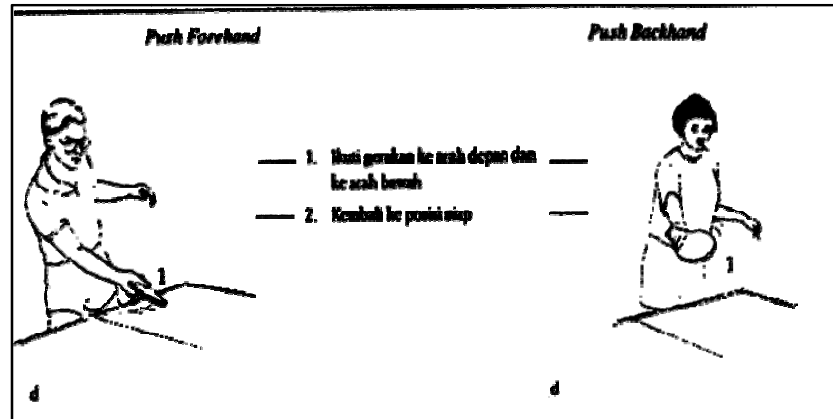
Dalam gerakan *forward swing* pada *push forehand* dan *push backhand* seorang pemain waktu menggerakkan bet ke depan dengan bertumpu pada siku, kemudian sentakkan pergelangan tangan saat terjadi kontak. Pukul bola di depan sedikit kearah kanan tubuh jika menggunakan *push forehand* dan pukul bola tepat di depan tubuh jika menggunakan *push backhand*. Kemudian baik *push fore hand* atau *push backhand* bola diserempet dibagian belakang sebelah bawah bola. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. *Forward swing push forehand* dan *push backhand*  
Sumber: Larry Hodges (1999:65)

c. Tahap akhir

Dalam gerakan akhir pada *push forehand* dan *push backhand* ikuti gerakan kearah depan dan kearah bawah, setelah itu pemain harus kembali posisi siap. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Tahap akhir *push forehand* dan *push backhand*  
Sumber: Larry Hodges (1999:66)

## 5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam-macam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar, pendidik seyogyanya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa usia Sekolah Dasar sering dipandang sebagai masa kanak-kanak akhir, yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak-anak masuk sekolah dasar dan mulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Menurut IG.A.K Wardani (2005:1.2) masa usia sekolah disebut masa matang untuk belajar, karena



pada usia tersebut anak sudah berusaha untuk mencapai sesuatu tetapi melalui aktifitas bermain, yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan pada waktu melakukan aktifitas. Anak usia SD merupakan individu yang sangat aktif yang selalu melakukan aktifitas fisik untuk mengisi waktu senggangnya. Dengan aktifitas fisik akan mempengaruhi perubahan keadaan biologis anak terutama dalam segi kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan daya tahan otot kardiovaskuler. Makin baiknya fungsi organ tubuh berarti kemampuan motorik akan berkembang, perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani.

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui oleh para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya, maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Menurut Abdul Alim (2009:83) karakteristik anak usia Sekolah Dasar adalah: senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Karakteristik siswa Sekolah Dasar yang pertama adalah senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru Sekolah Dasar untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru hendaknya mengembangkan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, siswa Sekolah Dasar dapat duduk dengan tenang dalam waktu yang lama. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Karakteristik yang ke tiga adalah mereka senang bekerja dalam kelompok.

Salah satu tugas guru pendidikan jasmani ialah mengembangkan kemampuan motorik anak, untuk kemudian memberikan bimbingan dalam penguasaan dasar keterampilan gerak atau teknik-teknik dasar cabang-cabang olahraga. Di Sekolah Dasar Negeri Donokerto siswa-siswinya juga memiliki karakteristik seperti siswa SD pada umumnya, mereka tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atau rangsang yang datang dari sekelilingnya selalu dijawab dengan gerakan. Mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya. Oleh karena itu keterampilan-keterampilan motorik memainkan peran penting dalam keberhasilan anak di sekolah dan dalam pergaulannya dengan anak-anak lain apabila anak telah menulis keterampilan-keterampilan yang diperlukan anak, cenderung untuk menarik diri dari kelompoknya dan mengembangkan sikap-sikap yang kurang sehat terhadap dirinya sendiri dan kehidupan sosialnya. Menurut I.G.A.K. Wardani (2005:2.27) menyatakan: dikelas-kelas yang lebih tinggi, kegiatan bermain masih merupakan karakteristik pembelajaran anak SD. Oleh sebab itu, guru harus menciptakan suasana bermain dalam belajar dan suasana belajar dalam

bermain, sehingga anak akan memperoleh banyak manfaat dalam proses belajarnya.

Di Sekolah Dasar Negeri Donokerto siswa-siswinya mendapatkan pendidikan jasmani pada pembelajaran olahraga, namun siswa-siswinya juga diberi kesempatan untuk mengembangkan bakat dan keterampilannya melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakannya setelah jam pelajaran sekolah.

#### **6. Ekstrakurikuler Tenis Meja**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (PDPJOI, 2007:19). Dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan menumbuh kembangkan pribadi peserta didik yang sehat jasmani dan rokhani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar, serta menanamkan sikap warga Negara yang baik dan bertanggung jawab di sekolah. Di Sekolah saat ini semakin berkembang seiring dengan kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pihak sekolah. Dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler

antara sekolah satu dengan yang lainnya tentu berbeda tergantung dari jenis dan pengembangannya.

Sebagian besar bentuk kegiatan ekstrakurikuler cenderung mengutamakan gerak fisik dan meragakan perilaku sesuai jenis kegiatan yang dilakukan. Upaya-upaya untuk menarik perhatian guru agar memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pengayaan, pengembangan bakat, memperluas pengetahuan keterampilan dan pemantaraan kepribadian perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan. Hal tersebut sesuai dengan Surat Keputusan Kepala Sekolah Dasar Negeri Donokerto, Turi Kabupaten Sleman Nomor: 041/SD Dn/VIII/2011 Tanggal 18 Juni 2011, tentang beban kerja guru tahun pelajaran 2010/2011, yang menimbang bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu proses penyelenggaraan pendidikan pada satu tingkat pendidikan dan untuk menjamin kelancaran proses belajar perlu ditetapkan pembagian tugas mengajar dan tambahan bagi guru, dan memutuskan beban kerja guru tahun pelajaran 2010/2011 melimpahkan tatap muka/mengajar dan tugas tambahan lainnya.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu kegiatan yang masuk daftar dalam Surat Keputusan Kepala Sekolah Dasar Negeri Donokerto yang dibina langsung oleh guru olahraga yaitu Bapak Harjiyan, A.Ma.Pd. Cakupan tujuan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja selain mengembangkan bakat dan minat juga untuk melatih siswa-siswi yang sebagian besar kelas IV dan V nantinya dapat menjadi atlet berprestasi,

sekaligus sebagai pembibitan atlet tenis meja yang masih kurang khususnya di wilayah Kecamatan Turi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan ini adalah:

1. Hasil penelitian tim peneliti A.M. Bandi Utama, Dkk, FIK, UNY, 2004 yang berjudul “Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2004 dengan orang coba mahasiswa FIK Program D2 PGSD Penjas yang mengambil mata kuliah tenis meja semester 2. Seluruh mahasiswa dijadikan subyek sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Data dikumpul dengan metode survey dan model latihan tes, model latihan analisa data dengan model latihan regresi korelasi sederhana maupun ganda dengan menguji persyaratan yang dibutuhkan sebelum melakukan analisis uji normalitas dan lineritas. Aturan untuk menerima dan menolak pada taraf signifikan 5%. Kesimpulan yang diperoleh terhadap besarnya sumbangan masing-masing variable terhadap kemampuan bermain tenis meja adalah sebagai berikut:
  - a. Hubungan antara kelincahan dan kemampuan tenis meja sebesar 32%

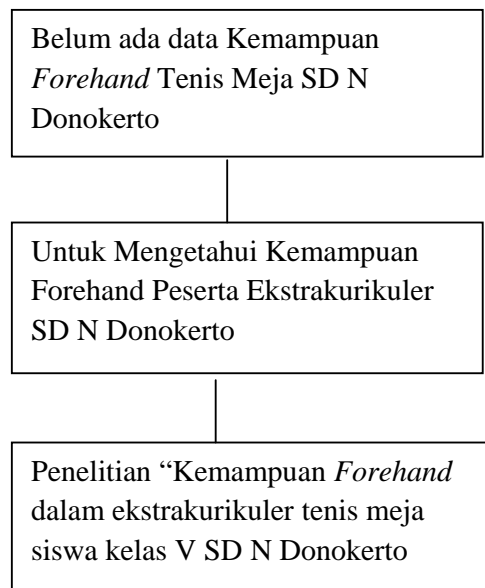
- b. Hubungan kemampuan pukulan dan kemampuan bermain tenis meja sebesar 30,3%
  - c. Hubungan antara kelincahan dan kemampuan pukulan terhadap kemampuan bermain tenis meja sebesar 68%
2. Hasil penelitian Farida Rahmawati Mahasiswa Jurusan FIK UNY 2010, yang berjudul “Kemampuan Forehand Stroke dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR FIK UNY Tahun 2010”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2010 dengan orang coba mahasiswa PJKR FIK UNY Penjas yang olahraga pilihan tenis meja sebanyak 112 mahasiswa yang terdiri dari 87 mahasiswa putra dan 25 mahasiswa putrid. Seluruh mahasiswa dijadikan subyek sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Subyek yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa PJKR regular dan non regular. Sebagian besar subyek berasal dari mahasiswa angkatan 2007 dan 2008. Data hasil penelitian tentang kemampuan *forehand stroke* yang diperoleh dari tes *back board* yang dilakukan oleh subyek penelitian, dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin. Berikut deskripsi data secara sendiri-sendiri:
- a. Kemampuan *forehand stroke* mahasiswa PJKR UNY Putra dalam permainan tenis meja diperoleh data: nilai maksimum 54, nilai minimum sebesar 5, rerata 35,05, standart deviasi sebesar 8,28, media sebesar 36 dan modus sebesar 31.
  - b. Kemampuan *forehand stroke* mahasiswa PJKR UNY Putri dalam permainan tenis meja diperoleh data: nilai maksimum 46, nilai

minimum sebesar 11, rerata 31,80, standart deviasi sebesar 7,75, median sebesar 32 dan modus sebesar 25.

- c. Hubungan antara kelincahan dan kemampuan pukulan terhadap kemampuan bermain tenis meja sebesar 68%.

### C. Kerangka Berpikir

Dari Permasalahan dan kajian teori di atas maka dapat di buat desain untuk kerangka berfikir sebagai berikut :



**Gambar 7. Kerangka Berfikir**

Dalam suatu permainan tenis meja yang begitu kompleks gerakannya dilakukan dengan cepat dan tepat dalam situasi yang bervariasi maka dibutuhkan suatu pukulan yang baik agar dapat mendukung permainan tersebut. Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan tenis meja yang arahnya sesuai ayunan tangan. Memukul bola dengan gerakan

mendorong dari arah kanan badan, biasanya pukulan *forehand* digunakan untuk mengembalikan bola dan menyerang. Dan banyak dipakai untuk mengawali permainan atau servis. Oleh sebab itu, keberhasilan suatu pukulan dalam tenis meja tidak lepas dari kemampuan menguasai teknik pukulan dengan baik. Dalam hal ini kemampuan *forehand* yang baik, kita dapat memukul bola dengan arah yang kita kehendaki sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola seandainya bisa mengembalikan bolanya tanggung dan mudah untuk dimatikan.

Untuk memperoleh kemampuan *forehand* yang baik harus di dukung oleh intensitas latihan yang rutin. Di SD Negeri Donokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, telah diselenggarakan ekstrakurikuler tenis meja, yang mana sudah mempunyai alat dan fasilitas yang cukup lengkap. diantaranya: satu buah lapangan tenis meja beserta perlengkapannya, ruangan tempat berlatih dan seorang guru yang membina sekaligus melatih dalam ekstrakurikuler tersebut. Dengan kegiatan yang rutin tersebut diharapkan kemampuan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri Donokerto, Kecamatan Turi dapat menjadi lebih baik. Dari hal tersebut maka peneliti bermaksud untuk mengetahui secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “tingkat kemampuan pukulan *forehand* pada siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tenis meja di Sekolah Dasar Negeri Donokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman”.