



Survei Tingkat Keterampilan Pukulan *Forehand* pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek

Reza Firmansyah¹, Ruslan Abdul Gani², Siswanto³

¹Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2,3}Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: firmansyahreza698@gmail.com, ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id,

siswanto.media@fkip.unsika.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 30 September 2021

Direvisi: 25 Oktober 2021

Dipublikasikan: Oktober 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5614375

Abstract:

This research is motivated by the problem, namely the number of exercises that have been carried out by students in the table tennis game, but when the match is still losing or has not achieved the expected achievement. The purpose of this study was to determine the level of forehand drive ability in the table tennis game of extracurricular participants at SMK TI Muhammadiyah Cikampek. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with test and measurement techniques. Subjects in the study were extracurricular participants at SMK TI Muhammadiyah Cikampek totaling 15 students, consisting of 5 male students and 10 female students. The instrument used is a forehand ability test. Analysis of the data used is a quantitative descriptive analysis technique that is in the form of a percentage. The results based on research and discussion show that the skill level of table tennis extracurricular participants at SMK TI Muhammadiyah Cikampek in detail after carrying out a predetermined test, namely skills in the very good category 3 students (20%), in the good category 9 students (60%) and in the medium category 3 students (20%). The key to the level of forehand skills in table tennis extracurricular participants at SMK TI Muhammadiyah Cikampek is categorized as Good.

Keywords: *Forehand, Table Tennis Game*

PENDAHULUAN

Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat Indonesia pada umumnya dan masyarakat Cikampek pada khususnya. Hal ini

menunjukkan bahwa cabang tenis meja menjadi bagian dari kehidupan lapisan masyarakat. Salah satu contoh adalah bermunculannya klub – klub tenis meja dan sekolah – sekolah tenis meja yang dibina dalam suatu wadah organisasi, bahkan

kegiatannya telah dikemas dalam agenda pertandingan rutin antar klub. Pembinaan dan pengembangan olahraga baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional sebagaimana tertera pada pola pembangunan dan pengembangan olahraga. Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di SMK TI Muhammadiyah Cikampek. Selama ini latihan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung dua kali seminggu.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik yang bagus tetapi juga tidak sedikit yang sudah memiliki teknik yang lumayan bagus dalam bermain tenis meja, hal ini terlihat ketika siswa bermain tenis meja dan memukul bola saat bermain tenis meja serta melakukan teknik yang lain. Teknik – teknik mereka kurang bagus karena kurangnya latihan dan sarana prasarana yang kurang mendukung untuk meningkatkan teknik siswa dalam permainan tenis meja. Di dalam kekurangan sarana dan prasarana serta latihan yang kurang ternyata ada satu siswa yang berbakat dalam permainan tenis meja karena setelah diberikan latihan khusus siswa tersebut mendapat juara satu pada lomba tenis meja tingkat kecamatan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan forehand dalam permainan tenis meja.

Salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja adalah servis forehand. Pukulan forehand merupakan latihan pukulan dasar pertama pada permainan tenis meja (Juniarisca dan Andrijanto, 2017). Selain itu pukulan forehand adalah teknik serangan utama dalam permainan tenis meja (Huang, Hsueh, Chen, Chang, Pan, Huang, & Tsai, 2012). Pukulan forehand adalah sebuah pukulan teknik dasar tenis meja dimana posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan saat memukul bola.

Posisi atau sikap bet saat memukul bola, tangan dan siku membentuk sudut 90 derajat, maka posisi bet tersebut tegak lurus (Juniarisca & Andrijanto, 2017). Dalam melakukan pukulan forehand terdapat beberapa tahapan, yaitu: (1) sikap awalan gerakan lengan, (2) gerakan memukul gerakan lengan, (3) sikap akhir gerakan lengan (Juniarisca & Andrijanto, 2017). Dalam permainan tenis meja, kecepatan awal bola dari pukulan forehand lebih cepat daripada drive backhand. Pukulan forehand tidak sulit apabila diajarkan dengan cara yang benar, menarik, dan menyenangkan (Reza & Kartiko 2019). Untuk melaksanakan proses belajar mengajar yang baik pada pelajaran tenis meja maka guru harus memikirkan metode yang cocok buat peserta didik. Untuk mempermudah siswa dalam melaksanakan praktik servis salah satunya metode yang digunakan adalah metode bagian.

Diharapkan untuk kedepan agar banyak siswa-siswi yang dapat menjuarai kompetisi tenis meja, karena untuk sekarang kemampuan ataupun teknik siswa dan siswi dalam permainan tenis meja masih kurang. Untuk dapat menjuarai kompetisi tenis meja harus meningkatkan porsi latihan dan melengkapi sarana prasarana yang kurang memadai. Tiap – tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila siswa memiliki kemampuan teknik pukulan yang baik, namun tidak didukung latihan yang baik dan sarana prasarana yang baik maka pemain tersebut tidak akan berkembang, oleh karena itu siswa perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya juga didukung sarana prasarana yang baik.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah forehand. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi teknik yang wajib yang harus dimiliki. 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 kebelakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Dalam permainan tenis meja, kemampuan teknik pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan, hal ini dikarenakan dengan menguasai teknik pukulan, pemain akan mampu menjawab permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat. Mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja. Di lain pihak, siswa SMK TI Muhammadiyah Cikampek yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi. Salah satu tujuan disusunnya latihan dengan variasi adalah untuk memotivasi agar tidak bosan berlatih. Dengan begitu diharapkan tingkat keterampilan forehand meningkat, Oleh karena itu penelitian ini diarahkan untuk mengetahui Tenis meja merupakan jenis olahraga dan permainan indoor yang populer. Permainan yang terampil dapat memberikan "putaran" pada bola yang membuatnya memantul pada arah yang susah diperkirakan, sekaligus susah dibalas. Permainan tenis meja adalah permainan di atas meja yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang (Nuansari., 2016).

Pukulan forehand merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh peserta didik. Sehingga sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan forehand tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Pukulan forehand sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan forehand dapat dikatakan teknik dasar yang lumayan sulit, dimana saat melakukan teknik dasar ini membutuhkan ketepatan dan kemampuan untuk mengontrol kekuatan sehingga bola cenderung mudah dikontrol. Pukulan

forehand ini dapat berfungsi untuk melakukan serangan, dan melakukan permainan bola-bola panjang. (Tomolius., 2015)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 1 Agustus yang ditunaikan peneliti kepada siswa maupun guru di SMK TI Muhammadiyah Cikampek didalam ekstrakurikuler tenis meja hanya memusatkan terhadap tingkat keterampilan forehand peserta ekstrakurikuler di SMK TI Muhammadiyah Cikampek.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Dahlia pada tahun 2018 yang berjudul " kemampuan pukulan forehand dan backhand peserta ekstrakurikuler SD Negeri 86/IV Jambi Timur Kota Jambi". Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kemampuan pukulan forehand dan backhand siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 86/IV Jambi Timur Kota Jambi 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".

Untuk mengetahui secara obyektif tentang Survei tingkat keterampilan pukulan forehand pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek yang mengikut ekstrakurikuler, peneliti menggunakan metode survei dengan cara memberikan tes keterampilan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar tenis meja, terlebih untuk pukulan forehand. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengangkat permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan judul "Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Di SMK TI Muhammadiyah Cikampek".

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena di gunakan untuk mengolah data yang berupa angka dari populasi atau sampel yang ada untuk

sampai pada kesimpulan penelitian. Menurut Sugiyono, (2018:9) mengatakan bahwa Kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan guna meneliti pada populasi dan sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono, (2018:58) pengertian deskriptif adalah teori paling tidak berisi tentang penjelasan terhadap variabel- variabel yang diteliti, melalui pendefinisian, dan uraian yang lengkap dan mendalam dari berbagai refrensi, sehingga ruang lingkup, kedudukan dan prediksi terhadap hubungan antar variable yang akan diteliti menjadi lebih jelas dan terarah. Skor dari perolehan tes pilihan ganda kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase.

Penelitian ini memakai metode survei yang berarti pengerjaan mengumpulkan data yang khusus dan setepat - tepatnya ataupun suatu kondisi yang aktual (Rusjianto, B. 2009). Dalam penelitian ini survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai yang diharapkan. Maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek dapat digambarkan sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang diperoleh peneliti, sebelumnya penelitian ini dilakukan peneliti setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek kepada bagian kesiswaan dan bagian kurikulum serta guru bidang studi. Dan telah mendapatkan izin penelitian pada tanggal 25 September 2021, dilanjutkan dengan melakukan penelitian

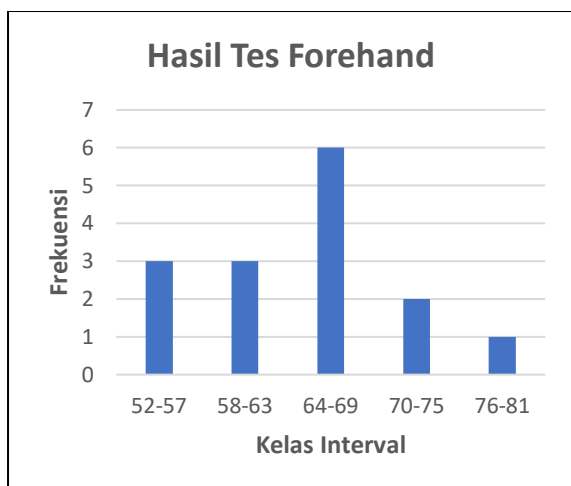
pada peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 15 siswa di SMK TI Muhammadiyah Cikampek.

Dilihat dari data survei tes keterampilan teknik dasar pukulan forehand tenis meja yang dilakukan siswa menunjukkan bahwa : Dari hasil penelitian diatas dapat dianalisa bahwa : Untuk masing- masing butir tes ketrampilan pukulan forehand yang diteskan pada siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK TI Muhammadiyah Cikampek menunjukkan keterampilan tertinggi pada 40% dengan katagori baik dan terendah pada 7% dengan katagori sedang. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes forehand:

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Tes Forehand

Kelas Interval	Frekuensi	F. Kum	Persentase
52 - 57	3	3	20%
58 - 63	3	6	20%
64 - 69	6	12	40%
70 - 75	2	14	13%
76 - 81	1	15	7%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat dijelaskan bahwa keseluruhan tingkat pemahaman peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek, secara rinci terdapat 1 siswa (7%) tertinggi dalam kategori sangat baik, 2 siswa (13%) dalam kategori sangat baik, 6 siswa (40%) tertinggi dalam kategori baik, 3 siswa (20%) dalam kategori baik, 3 siswa (20%) dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan tingkat keterampilan pukulan forehand pada ekstrakurikuler di SMK TI Muhammadiyah Cikampek berkategori Baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Forehand

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa deskriptif persentase dapat diketahui bahwa tingkat ketrampilan forehand pada permainan tenis meja peserta yang ikut kegiatan ekstrakurikuler di SMK TI Muhammadiyah Cikampek, rata-rata masuk dalam kategori baik.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ketrampilan forehand tersebut faktor rutinitas latihan yang merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi atau dominan pada tingkat ketrampilan pukulan forehand pada permainan tenis meja siswa putri yang ikut kegiatan ekstrakurikuler di SMK TI Muhammadiyah Cikampek. Hasil penelitian di atas kelompok eksperimen 1 yang dilatih dengan pukulan forehand.

Pada saat melakukan pukulan forehand mengalami kesulitan pada saat *timing/waktu* pukul bola, sehingga kurang berarti dalam meningkatkan kemampuan hasil pukulan forehand. Pada latihan pukulan forehand akan menghasilkan gerakan yang kompleks, lebih ringan sehingga power yang dihasilkan akan lebih rendah secara otomatis dengan tetapnya jarak/ *timing* yang menentukan, maka kekuatan bidang tumpu yang digunakan lebih kecil, sehingga dalam penelitian ini diperoleh hasil untuk kelompok eksperimen 2 yang kurang memperhatikan soal *timing/waktu* pukul lebih baik dibandingkan

dengan menggunakan soal *timing/waktu* pukul. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes akhir forehand permainan tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis deskriptif persentase, maka disimpulkan bahwa tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek secara rinci setelah melakukan tes yang telah ditentukan yaitu tingkat keterampilan dalam kategori baik sekali 3 siswa (20%), dalam kategori baik 9 siswa (60%) dan dalam kategori sedang 3 siswa (20%). Dapat disimpulkan tingkat keterampilan pukulan forehand pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek berkategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Tenis Meja Pengurus Provinsi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Jawa Timur Info Artikel Abstrak. 6(4), 14–21.
- Aditia, E. N. (2017). Pengaruh Latihan Tricep Kickback dan Dumbbell Side Curl Terhadap Pukulan Forehand Tenis Meja Siswa Putra Kelas Xii Smkn 1 Ngasem Tahun Ajaran 2016/2017 The. 1–13.
- Almanar, A. B., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Agust, K., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). Hubungan fleksibilitas pergelangan dengan layanan chop forehand accuracy pada tenis meja 3, 1–10.
- Aprima, R. (2018). Pengaruh Model Discovery Learning Terhadap Keterampilan Menulis Teks Fabel Siswa Kelas Viismp Negeri 16 Padang. 215–221.
- Ardiyanto, H., & Fajaruddin, S. (2019). Tinjauan atas artikel penelitian dan pengembangan pendidikan di Jurnal

- Keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 83–93. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.26394>
- Asri, N., & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 179–185.
- Eddi Pramudjie, 2003. Firmansyah, G., Hariyanto, D., Kurniawan, R., Pendidikan, P., Kesehatan, J., Budi, I., & Malang, U. (2019). Pengaruh Bahan Ajar Berbasis Qr Code Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Dasar Bermain Tennis Meja. 29–31.
- P., Widanarti, J., Year, Y., Email, O., Widanarti, J., Penelitian, A., Olahraga, K. K., Olahraga, K. K., Negeri, S. M. A., Olahraga, K. K., Olahraga, K. K., Negeri, S. M. A., Olahraga, K. K., & Kunci, K. (2017). Persepsi guru terhadap siswa kelas khusus olahraga (KKO) dalam mengikuti pembelajaran di SMA Negeri Yogyakarta. 1–10.
- Haryati, N. (2015). Hubungan minat belajar dengan prestasi belajar matematika siswa kelas V Sd Se-Gugus Wonokerto Turi Sleman tahun ajaran 2014/2015. *Basic Education*, 4(13). <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/view/1164>
- Ilham, Z. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Savi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Permainan Tennis Meja Mahasiswa Prodi PJKR Semester Ganjil FIK-Unimed. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 66. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7841>
- Maidar. (2017). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 03(4), 829–842.
- Majalah bulanan.2008.Jurnal Tennis Meja.Jakarta.
- Nursyafaah, F. E. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 Skripsi.
- Muchtar, L. (2010). Upaya meningkatkan Bandung, Tiga Serangkai, ugui(ihku), 89–99.
- Muhson, A. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif. Makalah Teknik Analisis II, 1–7. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>
- Munandar, W. (n.d.). Forehand Drive Pada Permainan Tennis Meja Siswa SMA Negeri 9 Makassar. 105-114.
- Nar Herrhyanto, HM. Akib Hamid, 2007. *Statistika Dasar*, UT Jakarta.
- Nuansari, R., Purnomo, E., & Yunitaningrum, W. (2016). Survei hasil belajar forehand, backhand dan smash tennis meja peserta didik smk negeri 3. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1–14.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Rachman, I., Sulaiman, & Rumini. (2017). Pengembangan Alat Pelontar Bola Tennis Meja (Robodrill IR-2016) Untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive Dan Spin. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 50–56.
- Rubiyanto, D. (n.d.). Tennis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya , tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja , tapi juga anak- anak dan orangtua , pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak ter. 1–10.Rusmania, N. (2015),. *151*(September), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Safari, I. (2016). Perbandingan Hasil Belajar Teknik Dasar Pukulan Pada Permainan Tennis Meja Antara Yang

- Langsung Menggunakan Net Dengan Tanpa Menggunakan Net Terlebih Dahulu. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(2).
<https://doi.org/10.17509/eh.v1i2.2731>
- Santriono Refki, R. R. (2019). 2, 4(1), 75–84. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Silalahi, U. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 287–301.
- Siregar, R. R., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2011). Survei Teknik Dasar Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1–16.
- Suherman, W. S. (2001). Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi, MA, 2004. Statistik. Yogyakarta
- Suyitno, D. (2015). Terhadap Perubahan Koordinasi Mata Pada.
- Tahki, K. (2012). Pengukuran sikap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. *10*, 169–181.
- Tonny Maringgi, 2005. Program Pendidikan dan Pelatihan Guru Penjaskes, Pelatih Klub Olahraga SD. Jakarta
- Winarno. 2005. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Labolatorium Jurusan Ilmu Olah Raga Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Wahyudi, U., & Pawestri, H. P. (2006). Implikasi Struktur Kepemilikan Terhadap Nilai Perusahaan: Dengan Keputusan Keuangan Sebagai Variabel Intervening. *Simposium Nasional Akuntansi 9 Padang*, 53, 160. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>