



Basic Forehand Analysis of Students of SMP Negeri 5 Central Maluku

Maxi D. G. Leuwol¹, Welhelmina Unmehopa², Jonas Solissa³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjasokesrek

Abstract

Received: 11 Januari 2023

Revised: 18 Januari 2023

Accepted: 28 Januari 2023

This research aims to determine the skill level of playing table tennis in students of SMP Negeri 5 Central Maluku. This research is a type of analytical research. The population in this study were 30 students of class VII2 at SMP Negeri 5 Central Maluku. Based on the results of data analysis, this study concluded that the level of forehand hitting ability of students at SMP Negeri 5 Central Maluku was in the very good category 0% (0 students), good 0% (0 students), while 43.33% (13 students), less 57.67% (17 students), very less 0% (0 students). Thus students of SMP Negeri 5 Central Maluku have a forehand skill level that is included in the poor category.

Keywords: Forehand Shot Skill

(*) Corresponding Author: leuwolmx@gmail.com¹, wunmehopa5@gmail.com², jonassolisa@gmail.com³

How to Cite: Leuwol, M. D. G., Unmehopa, W., & Solissa, J. (2023). Basic Forehand Analysis of Students of SMP Negeri 5 Central Maluku. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 605-612. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7763465>

PENDAHULUAN

Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat. Hampir semua daerah di Indonesia mengenal dan mempunyai atlet tenis meja, dimulai dari anak – anak sampai dewasa bahkan veteran. Tenis meja adalah permainan yang dibatasi dengan net dan dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua dengan cara bola dipantulkan satu kali baik di meja sendiri maupun di meja lawan.

Menurut (Fatmala, 2015), pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja

Tenis meja adalah suatu olahraga raket/bet yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) dan dimainkan oleh empat orang (untuk ganda) kadang orang menyebutnya ping-pong (Winata, 2020).

Menurut (Hodges, 2007) “Tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah pingpong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan lagi bersifat rekreatif”.

Ujar (Dahrial, 2021) tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tidak mengenal batas umur. Anak - anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh - sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai ping pong sebagai olahraga, maka mau tak mau kita harus mempelajari dan memahami berbagai Stroke (pukulan) yang ada.



Menurut (Sari, 2017), pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja.

Pencapaian prestasi tenis meja dapat optimal jika latihan dilakukan sejak usia dini. Adanya waktu dan kesempatan berlatih yang lebih banyak maka diharapkan anak-anak tersebut tumbuh menjadi petenis meja yang baik yang dapat menguasai segala macam teknik dasar permainan tenis meja. Penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga sangatlah penting, sebab tanpa adanya keterampilan teknik dasar tersebut maka pasti akan mengalami kendala yang berarti dalam mengembangkan keterampilan yang kompleks. Permainan ini tidak memerlukan tempat yang luas dan peralatannya relatif murah, sehingga olahraga ini banyak dijadikan sebagai olahraga rekreasi baik itu di sekolah maupun di perkantoran.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kurikulum sekolah pada mata pelajaran penjasorkes dan tergolong pada kelompok permainan. Tenis meja masuk pada kategori permainan bola kecil. Olahraga tenis meja yang diajarkan di sekolah mempunyai tujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga tenis meja itu sendiri serta dapat mengembangkan sikap sportif, dan diharapkan mampu memberi pengaruh signifikan terhadap nilai-nilai pendidikan secara menyeluruh. Oleh karena itu, untuk mewujudkan tujuan tersebut maka pembelajaran siswa terhadap gerak dasar tenis meja sangat diharapkan. Kenyataan dilapangan, permainan tenis meja ini kurang diminati oleh anak-anak. Selain karena kurangnya daya dukung dari lingkungan sekitar, sehingga tidak ada motivasi dan semangat dari siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK khususnya materi tenis meja.

Berdasarkan hasil diskusi saya dengan guru penjas di SMP Negeri 5 Maluku Tengah ketika dalam proses pembelajaran materi tenis meja sebagian besar siswa tidak bisa melakukan teknik dasar tenis meja dengan benar karena permainan tenis meja adalah salah satu olahraga yang tidak di minati oleh siswa. Berdasarkan latar masalah yang ada maka peneliti ingin meneliti tentang survei ketrampilan bermain tenis meja pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah suvey dengan menggunakan data kuantitatif yang menggambarkan dan menguraikan objek yang diteliti (Arikunto, 2006). demikian dalam penelitian deskriptif kuantitatif, untuk mengumpulkan data keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah.

Variabel dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tes keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah.

Populasi adalah wilayah genierilisasi yang terdiri atas:objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII² SMP Negeri 5 Maluku Tengah berjumlah 30 orang. seluruh

populasi ini dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah : tes ketrampilan pukulan forehand, Tes back board (tes pukulan forehand pada dinding/ papan pantulan).

Data dalam penelitian ini dapat di peroleh dengan langkah-langkah atau prosedur kerja sebagai berikut :

1. Peserta tes
 - a. Tes Ini memerlukan banyak tenaga, Oleh sebab itu peserta harus benarbenar ada dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
 - b. Sudah makan, setidaknya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
 - c. Memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming-up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
 - f. Jika tidak melakukan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal
2. Petunjuk pelaksanaan tes
 - a. Tes back board (tes pukulan forehand pada dinding/ papan pantulan)
 - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur ketrampilan pukulan forehand.
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Sebuah stop watch
 - b) Sepuluh buah bola tenis meja
 - c) Sebuah bat
 - d) Sebuah meja tenis meja yang dapat dilipat
 - e) Sebuah kota karton berukuran 10 X 5 X 3 cm yang dapat ditempelkan dengan pines pada sudut samping kiri belakang meja
 - f) Dinding atau tiang untuk sandaran bagian meja tenis didirikan tegak lurus pada bagian meja yang horisontal
 - g) Pita kertas lebar 2 cm yang direkatkan pada bagian meja yang didirikan tegak lurus, sejajar dengan bagian meja yang horisontal dan berjaraj 15 cm dari permukaan meja.
 - h) Borang dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.
 - 3) Petugas
 - a) Seorang pengambil waktu yang bertugas memberikan aba- aba ya” dan ” stop ”
 - b) Seorang penghitung jumlah pantulan yang syah selama 1 menit dan sekaligus mencatat hasilnya
 - c) Sekurang- kurangnya seorang pembantubertugas untuk mengambil bola yang tidak dapat dikuasai testee.

Tabel 1 Norma Tes Ketrampilan Tenis Meja

No	Pukulan Forehand 30 Detik	Nilai	Katagori
1	Sd - 53	5	Baik sekali
2	44 – 52	4	Baik
3	26 – 43	3	Sedang
4	17 – 25	2	Kurang
5	0 – 16	1	Kurang sekali

(Sumber : Tes & Pungukuran Dalam Olahraga) (Fenanlampir & Faruq, 2015)

4) Pelaksanaan Tes back board/ Pukulan forehand

a) Testi

- 1.1 Berdiri di depan dinding pada garis yang telah ditentukan
- 1.2 Tangan kanan memegang bet dan tangan kiri memegang bola ataupun sebaliknya
- 1.3 Telapak tangan menghadap ke depan
- 1.4 Setelah aba-aba “Ya” memukul bola ke dinding
- 1.5 Saat memantulkan bola ke dinding, kaki jangan melewati garis
- 1.6 Pantulan bola di dinding harus berada di atas garis
- 1.7 Lakukan secara berulang-ulang sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik

b) Taster

- 1.1 Memberikan aba-aba “Ya”
- 1.2 Memperhatikan pantulan bola
- 1.3 Menghitung banyaknya bola yang dipantulkan
- 1.4 Memulai dan menghentikan waktu

5) Cara menskor

Skor dari setiap trial adalah jumlah pantulan yang sah selama 30 detik. Skor hasil tes jumlah pukulan yang terbanyak dari ketiga trial tersebut.

6) Catatan

Pada waktu aba- aba stop diberikan tetapi bola sudah dipukul dan pantulan adalah sah, maka pukulan itu ikut dihitung



Untuk memperoleh suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang akan diteliti, maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Dalam data ini karena data yang terkumpul berupa angka- angka, maka penulis menggunakan analisis statistik.

Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian dengan analisis diskriptif presentase.

(Arikunto, 1998) menjelaskan bahwa yang dimaksudkan dengan analisis data adalah pengolahan data yang diperoleh dengan menggunakan rumus-rumus atau aturan-aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang diambil. Terkait dengan hal itu maka diperlukan adanya tehnik analisis data.

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

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat ketrampilan bermain tenis meja pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah. Penelitian ini dilaksanakan selama satu tahap yaitu pada tanggal 20 juli 2022 yang digunakan untuk pengambilan data melalui tes dan pengukuran serta dokumentasi pada 30 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka hasil penelitian disajikan dalam bentuk penyajian data yang sesuai dengan hasil pengukuran yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini terlaksana dikarenakan dari sampel yang dijadikan responden untuk diambil data-data tentang pukulan forehand 30 detik, untuk mengetahui tingkat ketrampilan bermain tenis meja pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah disajikan pada tabel di bawah ini:

1. Pukulan Forehand

Tabel 2. Hasil Pukulan Forehand 30 Detik

No	Banyak Pukulan Forehand 30 Detik	Nilai	Katagori
1	23	2	Kurang
2	25	2	Kurang
3	24	2	Kurang
4	23	2	Kurang
5	30	3	Sedang
6	25	2	Kurang
7	26	3	Sedang
8	27	3	Sedang
9	36	3	Sedang
10	28	3	Sedang
11	29	3	Sedang
12	23	2	Kurang
13	22	2	Kurang
14	25	2	Kurang
15	26	3	Sedang
16	26	3	Sedang
17	23	2	Kurang
18	23	2	Kurang
19	22	2	Kurang
20	25	2	Kurang
21	24	2	Kurang
22	24	2	Kurang
23	22	2	Kurang
24	27	3	Sedang
25	26	3	Sedang
26	25	2	Kurang
27	26	3	Sedang

28	27	3	Sedang
29	24	2	Kurang
30	26	3	Sedang

Dari hasil pukulan forehand selama 30 detik yang dilakukan terhadap 30 siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah . Berdasarkan data yang telah diperoleh maka setelah melalui perhitungan dapat diperoleh persentase hasil pukulan forehand sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Pukulan Forehand 30 Detik

No	Norma	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	Sd – 53	0	0%	Baik sekali
2	44 – 52	0	0%	Baik
3	26 – 43	13	43,33%	Sedang
4	17 – 25	17	56,67%	Kurang
5	0 – 16	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	30	100%	

Dari data tabel yang di atas, disimpulkan bahwa pukulan yang diperoleh banyak 36 pukulan forehand, paling sedikit 22 pukulan forehand. Secara keseluruhan diketahui bahwa pemain yang memperoleh data baik sekali 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang sebanyak 43,33% (13 siswa), kurang 56,67% (17 siswa), kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari hasil analisis dan pengamatan yang peneliti lakukan terhadap siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah melalui tes pukulan forehand pada dinding/ papan pantulan, sebagian besar memiliki kemampuan dalam melakukan pukulan forehand kurang, dikarenakan hasil yang di raih berada pada klasifikasi sedang 13 siswa dan 17 siswa berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan analisis yang saya lakukan, pada saat melakukan pukulan forehand sikap badan kaku, cara memegang bat yang kurang sesuai, lambungan bola pada saat melakukan pukulan forehand tidak pas, sentuhan bat ke bola tidak akurat, sehingga hal- hal inilah yang mempengaruhi hasil siswa dalam melakukan pukulan forehand.

Berdasarkan hipotesis pada penelitian ini, bawah kemampuan pukulan forehand pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah kurang. Hasil tes bisa dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Ketrampilan Pukulan Forehand Siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah

No	Nama Siswa	Banyak Pukulan Forehand 30 Detik	Nilai	Katagori
1	M.W	23	2	Kurang
2	D.T	25	2	Kurang
3	S.T	24	2	Kurang
4	W.M	23	2	Kurang
5	S.S	30	3	Sedang
6	E.S	25	2	Kurang
7	N.S	26	3	Sedang
8	J.M	27	3	Sedang
9	M.W	36	3	Sedang

10	S.S	28	3	Sedang
11	N.A	29	3	Sedang
12	B.S	23	2	Kurang
13	E.A	22	2	Kurang
14	J.B	25	2	Kurang
15	F.S	26	3	Sedang
16	P.N	26	3	Sedang
17	E.W	23	2	Kurang
18	J.L	23	2	Kurang
19	J.W	22	2	Kurang
20	M.W	25	2	Kurang
21	N.R	24	2	Kurang
22	H.D	24	2	Kurang
23	E.S	22	2	Kurang
24	O.P	27	3	Sedang
25	P.S	26	3	Sedang
26	A.T	25	2	Kurang
27	T.L	26	3	Sedang
28	S.T	27	3	Sedang
29	G.T	24	2	Kurang
30	M.S	26	3	Sedang

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa dasar pukulan forehand pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah termasuk dalam kategori kurang. Secara rinci dapat diuraikan bahwa tingkat kemampuan pukulan forehand pada siswa SMP Negeri 5 Maluku Tengah dengan kategori baik sekali 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang sebanyak 43,33% (13 siswa), kurang 57,67% (17 siswa), kurang sekali 0% (0 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul mengenai Analisa Ketrampilan Bermain Tenis Meja Pada Siswa Smp Negeri 5 Maluku Tengah maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Perlunya guru untuk terus meningkatkan kompetensi sehingga guru dapat meningkatkan ketrampilan siswa khususnya dalam proses pembelajaran forehand dalam permainan tenis meja.
2. Perlunya siswa untuk memperhatikan lebih serius mengenai pembelajaran sehingga siswa tidak tertinggal yang diberikan guru dapat di praktekan kembali di rumah.
3. Perlunya dibangun motivasi siswa dalam proses pembelajaran.
4. Perlu ada penelitian lanjutan yang lebih fokus dan lebih mendalam di sekolah dan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1998). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Metodologi Penelitian. Penelitian Tindakan Kelas*.
- Dahrial, D. (2021). KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANAGAN TERHADAP PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 8(1), 218–

240.

- Fatmala, A. (2015). Pengaruh Metode Latihan Multi Ball Terhadap Keterampilan Drive Tennis Meja Siswa Sd Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV ANDI OFFSET.
- Hodges, L. (2007). *Tennis Meja*. Raja GrafindoPersada.
- Sari, D. N. (2017). Analisis Kemampuan Footwork Tennis Meja Mahasiswa UKO Tennis Meja Universitas Negeri Padang. *Sport Science*, 17(2), 101–107.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. ALFABETA. Bandung.
- Winata, D. C. (2020). EFEKTIFITAS GAYA MENGAJAR KOMANDO UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR FOREHAND PUSH PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS V SD SWASTA AMAL BAKTI TAHUN AJARAN 2018/2019. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(1), 1–7.