

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam lingkup pendidikan, struktur kurikulum memegang peran kunci dalam mengorientasikan pendidikan siswa untuk mengembangkan diri secara menyeluruh. Kurikulum tidak hanya terbatas pada dimensi akademi saja, tetapi juga memperhatikan pengembangan diri siswa dalam bidang non-akademik. Pengembangan diri merupakan salah satu tujuan penting dalam kurikulum, yang dirancang untuk memberikan siswa kesempatan untuk mengasah potensi, bakat, dan minat individu mereka. Kegiatan pengembangan diri di fasilitasi dan dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu wadah bagi siswa yang mempunyai potensi untuk mengembangkan bakat dan kemampuan diberbagai bidang diluar bidang aka demik.Seperti yang telah diketahui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang penting di sekolah.Apalagi sekarang kegiatan tersebut menjadi nilai tambah untuk nilai raport.Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang penting untuk pendidikan.

Hampir di semua sekolah menengah, baik SMP maupun SMA, ekstrakurikuler telah menjadi bagian penting dari lingkungan pendidikan. Ekstrakurikuler ini menyajikan beragam kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat para siswa, seperti Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), pecintaalam, serta berbagai kegiatan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler umumnya rutin diadakan seminggu sekali, berlangsung selama satu setengah hingga dua jam.

Salah satu contoh sekolah, yakni SMPN 3 Labuhan Haji, yang berlokasi di kecamatan Labuhan Haji, memiliki berbagai macam pilihan ekstrakurikuler yang ditawarkan. Salah satunya adalah ekstrakurikuler tenis meja di bidang olahraga. Lebih dari sekadar pembelajaran dan pencapaian prestasi, kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 3 Labuhan Haji

memiliki tujuan untuk memperkenalkan olahraga tenis meja kepada siswa. Dengan demikian, siswa diberikan kesempatan untuk mempelajari dan berpartisipasi dalam permainan tenis meja, mengembangkan keterampilan teknisnya, dan juga berkompetisi.

Untuk melaksanakan berjalannya kegiatan ekstrakurikuler ini tentu dibutuhkan tenaga pendidik sebagai pembina ekstrakurikuler. Pembina atau tenaga pengajar biasanya adalah guru sekolah yang bersangkutan. Sekolah yang memiliki dana lebih biasanya mendatangkan pelatih profesional dari luar. SMPN 3 Labuhan Haji terdapat 2 guru yang mengampun mata pelajaran Penjasokesrek dan turut terlibat sebagai pembina ekstrakurikuler.

Dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus di pelajari dan dikuasai, salah satunya adalah kemampuan forehand dan backhand. Kemampuan *forhand* dan *backhand* adalah dua aspek teknis yang sangat penting dalam permainan tenis meja. *forhand* melibatkan pemukulan bola dengan sisi depan alat pemukul, sedangkan *backhand* melibatkan pemukulan bola dengan sisi belakang alat pemukul. Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Sehingga kemampuan dalam menguasai teknik ini akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengontrol bola, memberikan pukulan yang efektif, dan merespon berbagai situasi permainan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, pengembangan kemampuan siswa dalam bermain tenis mejadi SMP N 3 Labuhan Haji masih rendah. Hal ini terlihat dari pemberian latihan yang monoton seperti siswa yang datang hanya bermain antar teman, tanpa adanya arahan yang tepat dalam melakukan pukulannya dan kurangnya perhatian pada kegiatan pemanasan, penguluran, maupun pendinginan yang dapat berakibat fatal untuk siswa karena dapat menyebabkan cedera. Sehingga latihan yang dilakukan menjadi kurang efektif. Selain itu, kehadiran siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler tenis meja terlihat sedikit dan tidak rutin. Hal ini disebabkan karena keberadaan fasilitas yang kurang memadai seperti fasilitas bet yang

belum memenuhi standar. Sehingga, berdampak pada kemampuan dalam menguasai teknik dasar tenis meja terutama kemampuan forehand dan backhand.

Penelitian sebelumnya mungkin telah mengidentifikasi pentingnya teknik forehand dan backhand dalam permainan tenismeja. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara kemampuan forehand dan backhand dengan keterampilan bermain tenis meja siswa di lingkungan sekolah menengah pertama, terutama di SMP Negeri 3 Labuhan Haji.

Dengan memahami hubungan ini, sekolah dapat mengoptimalkan program ekstrakurikuler tenis meja untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan teknis mereka dengan lebih baik. Dengan memfokuskan latihan pada aspek-aspek tertentu dari yang berkaitan dengan keterampilan bermain tenis meja, maka siswa dapat mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam performa mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data tentang kemampuan forehand dan backhand siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 3 Labuhan Haji serta penilaian keterampilan bermain tenis meja mereka. Melalui analisis data yang cermat, diharapkan dapat diidentifikasi apakah ada hubungan yang signifikan antara kemampuan forehand dan backhand dengan keterampilan bermain tenis meja siswa di sekolah ini. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan berharga bagi pengembangan program ekstrakurikulertenismeja di sekolah-sekolah serupa dan mendorong pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya teknik dasar dalam permainan tenis meja di kalangan remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. kemampuan siswa dalam permainan masih rendah di karenakan kegiatan masih monoton.

2. kekurangan sarana yang memadahi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja
3. Belum diketahuinya hubungan kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini melibatkan upaya melihat hubungan kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.

1. Data yang diambil merupakan data 12 siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler Tenis Meja di SMPN 3 labuhan haji.
2. Variabel yang digunakan variabel bebas yaitu kemampuan *forehand* dan *backhand*, yang diukur melalui tes teknis bermain tenis meja yang melibatkan pukulan *forehand* dan *backhand*. Variabel terikat yaitu keterampilan bermain tenis meja siswa, yang diukur melalui penilaian performa mereka dalam sesi Latihan.
3. Data akan dianalisis menggunakan metode statistik yaitu korelasi, untuk mengidentifikasi hubungan kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kemampuan *forehand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.
2. Adakah hubungan antara kemampuan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.

3. Adakah hubungan antara kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat ditentukan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hasil hubungan antara kemampuan *forehand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.
2. Untuk mengetahui hasil hubungan antara kemampuan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.
3. Untuk mengetahui hasil hubungan antara kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 labuhan haji.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Bagi pembaca hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan kemampuan dasar dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini dapat memberi masukan pada guru untuk perbaikan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja ke depan.

2. Secara Praktis

Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kemampuan *forehand* dan *backhand* dan siswa akan termotivasi untuk giat berlatih meningkatkan kemampuannya agar lebih baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bermain Tenis Meja

Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu. Menurut A.M Bandi Utama, Tomoliyus, dan Sridadi (2012: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket dan bola sebagai alatnya. 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 dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Sarana seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain juga tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

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*.

Sedangkan menurut Chairuddin Hutasuhud (2005: 4) 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 11 dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa 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.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2004: 3-5) mempersiapkan kondisi mental sebaik-baiknya menjadi faktor yang sangat penting dalam persaingan pertandingan dan bahkan menjadi faktor penentu dalam suatu pertandingan kejuaraan. Tetapi, faktor mental tidak secara otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan dalam persaingan pertandingan tanpa ada faktor-faktor yang lainnya. Ada tiga faktor yang menjadi penentu keberhasilan persaingan pertandingan selain faktor mental, yaitu:

a. Faktor fisik

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Jika membicarakan mengenai faktor fisik, maka tidak perlu adanya proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang ditargetkan. Hal ini dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana sehingga dapat membentuk kondisi yang siap untuk bertanding atau berpenampilan sebaik-baiknya. Faktor fisik juga berkaitan dengan faktor keturunan (gen). Ada faktor-faktor yang bisa lebih dikembangkan, tetapi hanya dalam mengembangkan faktor-faktor tertentu, seperti stamina yang berkaitan dengan kapasitas vital paru-paru yang dimiliki, menjadi sesuatu yang khas bagi diri seseorang yang membedakannya dengan orang lain.

b. Faktor teknik

Penampilan seorang juga dipengaruhi oleh faktor keterampilan khusus yang dimiliki, yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan sesuai dengan yang diharapkan.

c. Faktor psikis

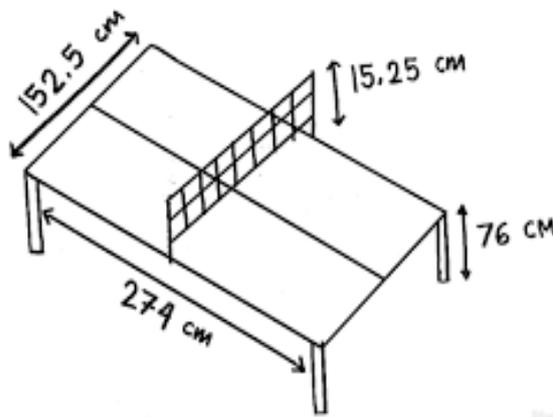
Tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi

sebaik-baiknya. Faktor psikis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan seseorang adalah motivasi, emosi, keteguhan mental, dan lain-lain.

2. Peralatan Tenis Meja

Untuk melakukan olahraga tenis meja ada beberapa alat yang harus disiapkan, yaitu meja beserta net, bola, dan bet. Adapun penjelasan tentang peraturan peralatan dalam tenis meja sebagai berikut:

a. Meja



Gambar 2. 1. Lapangan Tenis Meja

Sumber: http://id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja Sutarmin (2007:5)

Meja yang digunakan untuk bermain tenis meja mempunyai ukuran dan ketentuan tertentu. meja tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

- 1). Meja dibuat dari kayu dengan cat warna gelap biasanya hijau tua.
- 2). Permukaan meja harus rata.
- 3). Berukuran panjang 274 cm dan lebar 152,5 cm.
- 4). Meja diletakkan di lantai yang permukaannya rata.
- 5). Setiap tepi meja diberi garis putih yang lebarnya 2 cm.
- 6). Bagian tengah meja diberi garis selebar 2 cm berwarna putih yang membelah panjang meja, sama luasnya.

Net atau jaring untuk tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut (Sutarmin, 2007: 6):

- 1). Perangkat net terdiri atas net dan tiang penyangga atau penjepit.

- 2). Net dipasang di atas permukaan meja, masing-masing ujungnya diikatkan di tiang penangga.
- 3). Net dipasang dengan ketinggian 15,25 cm dari permukaan meja.
- 4). Bagian bawah net harus rapat dengan meja.

b. Bola



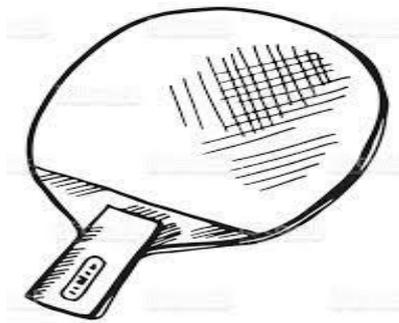
Gambar 2.2 Bola Tenis Meja

Sumber: http://id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja(Sutarmin, 2007:6)

Salah satu peralatan yang penting dalam tenis meja adalah bola. Bola untuk tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut:

- 1). Dibuat dari bahan seluloid atau plastik.
- 2). Berwarna putih atau orange.
- 3). Berbentuk bulat, dengan diameter 40 mm.
- 4). Beratnya 25 gram.
- 5). Ciri bola yang berkualitas adalah tanda bintang pada bola.

c. Bet



Gambar 2.3. Bet Tenis Meja

Sumber: http://id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja(Sutarmin, 2007: 6)

Raket atau bet yang digunakan untuk bermain tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

1. bet dibuat dari kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat seperti *fiber carbon*, *fiber glass*, atau bahan lainnya.
2. sisi bet yang digunakan memukul bola harus ditutupi karet.
3. karet boleh berbintik boleh juga tanpa bintik.
4. karet yang berbintik panjangnya tidak lebih dari 2 cm.
5. karet yang berbintik ke dalam ketebalannya tidak melebihi 4 mm.

3. Macam Pukulan dalam Tenis Meja

Sebagai seorang pemain hendaknya dapat mengontrol teknik permainannya sendiri dan dapat memperbaiki serta mengembangkannya. Untuk itu perlu adanya pembinaan sejumlah pukulan-pukulan yang merupakan dasar untuk meningkatkan mutu permainan yang diinginkan. Di dalam permainan tenis meja ada dua macam pukulan Sutarmin (2007: 21):

1). Pukulan *forehand*

Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan.

2). Pukulan *backhand*

Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan.

Dengan gambaran tersebut, pemain harus dapat membedakan antara pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Misalnya orang yang memukul dengan tangan kanan akan memukul bola dengan pukulan *backhand* apabila ada di sebelah kirinya, dan melakukan pukulan *forehand* kalau bola di sebelah kanannya. Sebaliknya, orang yang memegang bet dengan tangan kiri (kidal) akan memukul bola dengan pukulan *forehand* kalau bola yang dipukul berada di sebelah kirinya, dan akan memukul bola dengan pukulan *backhand* kalau bola yang dipukul berada di sebelah kanannya.

Untuk menyeragamkan penggunaan istilah maka yang akan dilihat adalah sudut pandang pemain yang tidak kidal atau pemain yang memegang bet dengan tangan kanan, karena pada umumnya orang akan mengatakan pukulan *forehand* kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kanannya dan akan mengatakan pukulan *backhand* kalau bola yang dipukul ada di sebelah kirinya.

4. Hakikat Forehand

a. Pengertian *Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan.

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

- 1) 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 digunakan untuk menyerang dari sisi *forehand* dengan posisi telapak tangan yang menghadap ke depan. Pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan *backhand*. Hal ini karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

b. Cara Pelaksanaan Forehand

Forehand adalah 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* pandangan tertuju pada pihak lawan dan bola, tangan bebas untuk keseimbangan dan juga untuk membantu gerakan panggul, bet dibawa

kedepan atas dan berhenti didepan dahi dan letak siku–siku sedikit dekat dengan badan.



1. Dalam posisi siap 2. Backswing 3. Forward swing 4. Tahap akhir
Gambar 2.4. Forehand stroke (Larry Hodges, 2007: 35-37)

Keterangan gambar (bagi yang menggunakan tangan kanan):

1. Posisi siap.

a) Dalam posisi siap.

b) Tangan dilemaskan.

c) Bet sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin.

d) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.

e) Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang.

2. *Backswing*

a) Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul.

b) Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku.

c) Berat badan dipindah ke kaki kanan.

d) Untuk menghadapi backspin, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah.

3. *Forward swing*

a) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri.

b) Tubuh diputar ke depan dengan bertumpu pada pinggang.

c) Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku.

d) Kontak bola dilakukan di depan sisi kanan tubuh.

4. Tahap Akhir.

a) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan keatas.

b) Kembali ke posisi siap.

5. Hakikat *Backhand*

a. Pengertian *Backhand*

Pukulan *backhand* melengkapi *forehand* dalam menutupi bola yang datang. Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi tangan menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan.

Menurut Larry Hodges (2007: 35) *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.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pukulan *backhand* tenis meja merupakan pukulan yang digunakan untuk menyerang dari sisi *backhand* dengan posisi punggung tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan.

b. Cara Pelaksanaan *Backhand*

Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan. Berikut ini adalah cara melakukan pukulan *backhand*:

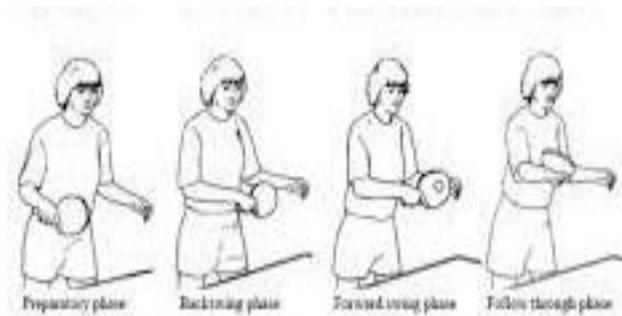


Figure 2-1 Phases of forehands (up) and backhands (down) (Elmhurst, 2010)

Gambar 2.5. Backhand stroke (Larry Hodges, 2000: 35-37)

Keterangan gambar (bagi yang menggunakan tangan kanan):

1. Posisi siap.
 - a) Dalam posisi siap.

- b) Tangan dilemaskan.
- c) Bet sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*.
- d) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.
- e) Bergerak untuk mengatur posisi.

2. *Backswing*

- a) Bet digerakkan ke kiri sejajar dengan pinggang.
- b) Untuk menghadapi *underspin*, bet direndahkan sedikit.
- c) Pergelangan tangan dimiringkan ke belakang.
- d) Bet dalam keadaan tegak lurus atau sedikit ditutup untuk menghadapi *topspin* dan sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*.

3. Forward swing.

- a) Bet digerakkan ke arah depan.
- b) Siku sedikit ke arah depan.
- c) Kontak dilakukan di depan sisi kiri tubuh.
- d) Gerakan bagian ujung pergelangan tangan ke arah bawah saat melakukan pukulan sehingga pergelangan tangan menghadap meja, dengan bet dalam keadaan tertutup.

4. Tahap akhir.

- a) Bet bergerak ke arah bola yang dipukul.
- b) Kembali ke posisi siap.

6. Pentingnya Pukulan Forehand dan Backhand

Tenis meja merupakan olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan tertentu. Untuk melakukan latihan dan pertandingan dalam permainan tenis meja sebaiknya mengetahui hal-hal yang dipunyai oleh cabang olahraga tenis meja dan faktor-faktor penentu keberhasilannya. Seorang yang baru belajar bermain tenis meja harus memulai teknik dasar permainan tenis meja dengan cara yang tepat.

Seorang pemain tenis meja harus mampu menguasai kemampuan memukul agar dapat bermain tenis meja dengan baik. Kemampuan

memukul adalah salah satu bentuk latihan dengan sentuhan bola selamalamanya agar pemain tenis meja dapat mengontrol bola dengan baik. Menurut A.M Bandi Utama, Tomoliyus, dan Sridadi (2005: 5) pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke raketnya dalam hitungan waktu tertentu. Memantulkan bola dengan bet ini dapat dilambungkan atau memantul ke lantai atau memantulkan ke tembok. Tujuan dari latihan ini adalah agar pemain mampu menguasai peralatan tenis meja antara bet dan bola serta mampu mengontrol pantulan bola dengan bet secara baik.

Dalam buku Teknik Permainan Tenis Meja (1977: 15) disebutkan bahwa pemain harus menguasai teknik dasar permainan tenis meja karena hal tersebut merupakan pondamen dari teknik pertandingan tenis meja. Pemain tenis meja tingkat pemula agar mampu menguasai teknik dasar dengan baik maka perlu menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Dijelaskan pula oleh Sumarno, dkk (2003: 23) bahwa seorang pemain harus dapat mengontrol teknik permainannya sendiri dan mengembangkannya untuk itu perlu adanya pembinaan pukulan-pukulan yang benar dimana hal ini merupakan dasar untuk meningkatkan mutu permainan.

Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *forehand* adalah pukulan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan. Pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu (Larry Hodges, 2007: 33):

- 1) 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.

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 lebih kuat.

Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *backhand* dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan. Menurut Larry Hodges (2007: 33) *backhand* melengkapi *forehand* dalam menutupi bola yang datang. Pukulan *backhand* digunakan untuk mengembalikan bola dari sisi *backhand*. Kebanyakan pemain mempunyai *backhand* yang lemah, sehingga bila mempelajari cara menyerang dengan *backhand* akan mendapat keuntungan yang besar. Meningkatkan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan seimbang akan mengurangi kemungkinan bahwa lawan akan menyerang ke arah sisi yang lemah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui betapa pentingnya untuk mempelajari dan menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* sebagai teknik dasar permainan tenis meja. Dalam permainan tenis meja kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* mempunyai peranan penting dalam pembelajaran tenis meja tingkat pemula sehingga dapat mengarahkan bola dengan akurat dan menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dengan seimbang, akan mengurangi kemungkinan lawan akan menyerang ke arah sisi yang lemah.

7. Teknik Pukulan dalam Tenis Meja

Teknik memukul bola adalah cara tertentu untuk memukul bola agar melewati net. Dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain:

a. *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* disebut juga sebagai induk teknik dari pukulan serangan. Keistimewaan dari pukulan *drive* antara lain (Alex Kertamanah, 2003: 27):

- 1) Tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- 2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan.
- 3) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.

4) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.

5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah serta terhadap berbagai jenis putaran pukulan.

Menurut Sutarmin (2007: 36) *drive* merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Pukulan *drive* dapat digunakan untuk menyerang dan dapat pula digunakan untuk mengembalikan bola lawan.

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong keatas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan dari driver itu sendiri (Achmad Damiri&Nurlan Kusmaedi, 1992: 79).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan tenis meja untuk menyerang. Pukulan *drive* dilakukan dengan gerakan bet diayun dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup sehingga akan menghasilkan pukulan keras yang menghasilkan perputaran bola dengan tenaga gesek yang sedikit.

b. Push

Push merupakan stroke yang paling sederhana dan mudah. Dengan stroke ini dapat mengontrol bola dan mengembangkan ritme koordinasi dan sentuhan bola. Menurut Peter Simpson (2004:70) *push* stroke merupakan pukulan yang sedikit sekali spinnya. Stroke ini merupakan stroke yang aman dan dapat digunakan untuk menetralsir pengembalian lawan. Juga dapat digunakan untuk memperlambat kecepatan permainan. Stroke ini dapat juga digunakan untuk menyerang lawan. Keistimewaan *push* antara lain (Alex Kertamanah, 2003:30):

- 1) Bola *push* dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik.
- 2) Bola *push* termasuk bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan.
- 3) Pukulan *push* dimainkan pada bagian *backhand*, pada umumnya untuk mewakili *backhand half volley* yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun peluncuran serangan *forehand*.

Sedangkan menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1992:44) *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. Putaran bola pada pukulan *push* sangat sedikit atau bahkan hampir tidak ada dengan arah putaran *backspin*.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *push* adalah gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong. Bola yang datang dikembalikan dengan cara mendorong bet ke arah bola. Bola yang dihasilkan dari pukulan *push* ini adalah bola polos, yang tidak ada putaran ataupun tenaga geseknya.

c. *Block*

Block adalah cara paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. Menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992: 51) *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola drive atau bola putaran topspin.

Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras (Larry Hodges, 2007: 72).

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *block* merupakan salah satu pukulan bertahan dalam permainan tenis meja, yang dilakukan dengan cara menahan bola yang datang tanpa gerakan awalan dengan sikap bet tertutup. Pukulan *block* berguna untuk mengurangi atau memperlemah tenaga pantulan bola dari lawan.

d. *Chop*

Pukulan *chop* merupakan pukulan bertahan dalam permainan tenis meja. Menurut Alex Kertamanah (2003: 55) chop adalah pukulan yang dilakukan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong ke bawah serta ke depan mengayun bet untuk menghadapi bola berputaran hasil pukulan pertahanan lawan dan servis bola pendek yang rendah di dekat net.

Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok (Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi, 1992:55).”

Menurut Larry Hodges (2007: 99) *chop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan chop (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan backspin.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *chop* juga merupakan salah satu pukulan bertahan dalam permainan tenis meja. *Chop* dilakukan dengan gerakan dari atas memotong ke bawah lalu memberikan sedikit ayunan bet ke depan untuk mengembalikan bola yang mengandung putaran atau bola di dekat net.

e. Service

Service merupakan faktor penting dalam setiap permainan dan harus dipelajari secara khusus. Menurut Alex Keramanah (2003:37) service seringkali berfungsi untuk:

- 1). Dijadikan serangan pertama
- 2). Dijadikan bola-bola umpan
- 3). Untuk mencegah atau menghindari serangan pertama dari lawan.

Menurut Johnny Leach (1982:33) service dilakukan dari tapak tangan yang tidak memegang bet. Bola harus terletak disitu tanpa dilingkari tapak tangan atau dijepit jari-jari (semua jari, kecuali ibu jari harus dirapatkan). Bola juga harus kelihatan wasit.

“*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 (Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi 1992:56).”

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja. *Service* dilakukan dengan cara memukul bola lalu memantulkannya ke daerah permainan sendiri, melewati net, dan menyeberangkan bola sehingga memantul ke daerah permainan lawan.

8. Hakikat Keterampilan

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 16), keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Dalam keterampilan yang terkoordinasi dengan baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar terhadap keterampilan gerak.

Menurut Russel R. Pate (1993: 197), bahwa konsep yang menyatakan keterampilan gerak adalah suatu proses yang terpadu yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan hendaknya harus diperhatikan. Tingkat perkembangan olahragawan dan olahraga tertentu harus memperhatikan pada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Olahraga untuk orang muda harus diarahkan terhadap penguasaan keterampilan gerak, sedangkan untuk olahragawan mahasiswa hendaknya diarahkan terhadap penguasaan strategi kognitif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha Saputra (2000: 57), keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Suatu keterampilan baru dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus menerus dan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dan dilatih secara terus menerus dalam waktu tertentu agar mendapatkan bentuk yang benar.

9. Hakikat Siswa SMP

a. Pengertian Siswa SMP

Masa SMP adalah masa usia remaja. Menurut Hurlock (Purwandari, 2008: 124) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum.

Menurut Mappiare dalam buku Psikologi Remaja (Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2006: 9) masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria. Rentang usia ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah masa remaja awal dan usia 17/18 sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, dan fisik (Mohammad Ali dan Mohammad Asrosi, 2006: 10). Sedangkan menurut Zulkifli (2009: 65) ciri-ciri remaja antara lain ; pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, mulai tertarik dengan lawan jenis, menarik perhatian lingkungan, dan terikat dengan kelompok.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa masa siswa SMP juga disebut sebagai masa remaja awal yang berkisar antara usia 12 - 17 tahun, dimana terjadi perubahan yang menonjol dari segi fisiknya dimana mulai timbul ciri seks sekunder, dan juga keadaan

emosi yang masih labil, sehingga diperlukan perhatian yang lebih dari orangtua maupun guru.

b. Karakteristik Siswa SMP

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri. Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, remaja sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa. Berikut adalah karakteristik umum perkembangan remaja (Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2006:16-18):

1) Kegelisahan

Remaja mempunyai banyak angan-angan dan keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan itu. Seringkali keinginan jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya. Tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan remaja diliputi perasaan gelisah.

2) Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologi antara melepaskan diri dari orangtua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Keinginan untuk melepaskan diri belum disertai kesanggupan untuk berdiri sendiri tanpa orangtua. Akibatnya pertentangan yang sering terjadi menimbulkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun orang lain.

3) Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan berpetualang tidak semuanya tersalurkan karena hambatan keuangan. Akibatnya mereka lalu berkhayal mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi. Khayalan tidak selalu bersifat negatif, kadangkadang menghasilkan sesuatu yang bersifat konstruktif misalnya timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

4) Aktivitas Berkelompok

Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Bersama-sama melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

5) Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Didorong rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang, menjelajah segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa.

Anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP (Desmita, 2010:36-37):

- 1) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- 2) Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder.
- 3) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 5) Mulai memperanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan uhan.
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas.

10. Hakikat Ekstrakurikuler

Struktur kurikulum merupakan pola susunan mata pelajaran yang harus ditempuh oleh siswa dalam kegiatan pembelajaran. Struktur KTSP memuat: mata pelajaran; muatan lokal; kegiatan pengembangan diri; pengaturan beban belajar; kenaikan kelas, penjurusan, dan kelulusan;

pendidikan kecakapan hidup, pendidikan berbasis keunggulan lokal dan global (Mulyasa, 2006:180).

Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan oleh guru. Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling yang berkenaan dengan masalah diri pribadi dan kehidupan sosial, belajar, dan pengembangan karir peserta didik.

Berdasarkan rumusan di atas dapat diketahui bahwa pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan oleh guru. Pelaksanaan kegiatan pengembangan diri jelas berbeda dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Walaupun hal ini sangat disarankan untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran di luar kelas guna memperdalam materi dan kompetensi yang sedang dikaji dari setiap mata pelajaran.

“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 (Moh. Uzer Usman & Lilis Setiawati 1993:22).”

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat siswa di luar bidang akademik. Kegiatan ini bisa dari berbagai bidang seperti seni, karya ilmiah maupun olahraga.

11. Kegiatan Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP N 3 labuhan haji

Berdasarkan kurikulum yang ada SMP N 3 labuhan haji berusaha untuk mengembangkan kemampuan siswa di luar bidang akademik dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler. Ada berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP N 3 labuhan haji. Dari berbagai bidang kegiatan ekstrakurikuler, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa adalah ekstrakurikuler olahraga, diantaranya yaitu basket, tenis meja, bola voli, dan sepak bola.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP N 3 labuhan haji adalah tenis meja. Pelaksanaan ekstrakurikuler tenis meja di SMP N 3 labuhan haji dilaksanakan rutin setiap satu minggu sekali yaitu pada hari Sabtu. Ekstrakurikuler tenis meja dilaksanakan sesuai jam pulang sekolah yakni pukul 14.00-16.00 WIB.

Peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP N 3 labuhan haji berjumlah 50 siswa dengan 45 putra dan 5 putri, dengan satu orang pembina yaitu guru penjas kesre di SMP N 3 labuhan haji. Peralatan tenis meja yang disediakan sekolah untuk berjalannya kegiatan ekstrakurikuler sudah lumayan baik. Ruangan yang disediakan sudah cukup luas, dengan dua meja tenis meja, dan bet yang cukup untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, meskipun bet yang disediakan sekolah masih belum memenuhi standar yang ada. Bola yang disediakan sudah memenuhi standar akan tetapi, jumlah bola yang disediakan kurang banyak untuk latihan.

Dalam pelaksanaannya siswa yang datang melakukan pemanasan mandiri tanpa diberi komando dari pembina ekstrakurikuler sehingga banyak siswa yang mengabaikan pemanasan sebelum latihan. Setelah itu siswa melakukan pertandingan antar teman. Akan tetapi pembina tidak memberikan arahan mengenai pukulan yang benar dan tepat, sehingga siswa sulit untuk mengembangkan dan mengoptimalkan latihannya.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Hadi Legowo, FIK, UNY, 2009, yang berjudul “Hubungan Pukulan *Forehand*, *Backhand*, dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Mahasiswa PJKR FIK UNY.” Penelitian ini dilakukan dengan subjek adalah mahasiswa PJKR FIK UNY kelas E, dengan jumlah 15 anak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa test backboard dari Collin dengan reliabilitas tes 0,90 dan validitas 0,84 untuk tes pukulan forehand, test backboard dari Collin dengan reliabilitas tes 0,90 dan validitas 0,84 untuk tes pukulan *backhand*, side step tes dari Johnson dengan reliabilitas tes 0,89 dan validitas 0,70 untuk tes footwork, dan tes bermain tenis meja dengan tes kemampuan bermain tenis meja dengan sistem setengah kompetisi. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, parsial maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas, dan linearitas. Pada pukulan forehand terdapat sumbangan yang signifikan dengan kemampuan bermain tenis meja baik secara sederhana maupun secara parsial. Sumbangan yang diberikan sebesar 34,9%. Pada pukulan *backhand* terdapat sumbangan yang signifikan baik secara sederhana namun secara parsial atau murni tidak signifikan. Besarnya sumbangan tersebut adalah 29,3%. Pada footwork tidak terdapat sumbangan secara signifikan baik secara sederhana maupun secara parsial. Besarnya sumbangan yang diberikan adalah 9,49%. Secara bersama-sama terdapat sumbangan yang signifikan antara pukulan *forehand*, *backhand*, dan footwork terhadap kemampuan bermain tenis meja, yaitu 73,6%.

2. Penelitian yang dilakukan Darmawan Wisnu Pambudi, FIK, UNY, 2010, yang berjudul “Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Pukulan Backhand dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Depok Sleman Yogyakarta.” Penelitian ini dilakukan dengan sampel siswa kelas XI SMK Diponegoro. Data dikumpul melalui metode survai dengan teknik tes keterampilan dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan ke dalam distribusi frekuensi. Adapun hasil analisis deskriptif untuk variabel pukulan forehand diperoleh nilai maksimal sebesar 76,00; nilai minimal 20,00; rata-rata (mean) sebesar 42,43; modus sebesar 31,00; nilai tengah (median) sebesar 4,00 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 11,39 dengan kategori tingkat kemampuan pukulan yang sedang sebanyak 20 orang (13,5%). Hasil analisis deskriptif untuk variabel pukulan backhand diperoleh nilai maksimal sebesar 73,00; nilai minimal 29,00; rata-rata (mean) sebesar 44,41; modus sebesar 39,00; nilai tengah(median) sebesar 47,00 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 10,08 dengan kategori tingkat kemampuan ketepatan pukulan sedang sebanyak 25 siswa (54,3%)

C. Kerangka Berfikir

Seorang pemain tenis meja harus mampu menguasai kemampuan memukul agar dapat bermain tenis meja dengan baik, untuk itu perlu adanya pembinaan pukulan-pukulan yang benar dimana hal ini merupakan dasar untuk meningkatkan mutu permainan. Dalam permainan tenis meja kemampuan pukulan forehand dan backhand mempunyai peranan penting dalam pembelajaran tenis meja tingkat pemula.

Untuk mendapatkan teknik forehand dan backhand yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Penilaian tingkat kemampuan forehand dan backhand ini sangat penting untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan dasar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja, yang nantinya diharapkan dapat memacu siswa dalam berprestasi terutama dalam bidang tenis meja serta untuk mengoptimalkan usaha-usaha

pembinaan dan pengoptimalan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung peningkatan kemampuan bermain tenis meja.

Semakin baik teknik pukulan forehand dan backhand seseorang maka menunjukkan semakin baik keterampilan bermain tenis meja. Oleh karena itu dapat diduga kemampuan teknik pukulan forehand dan pukulan backhand mempunyai hubungan yang positif terhadap keterampilan bermain tenis meja. Artinya semakin baik kemampuan pukulan forehand dan pukulan backhand maka semakin baik pula keterampilan bermain tenis meja seseorang. 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.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

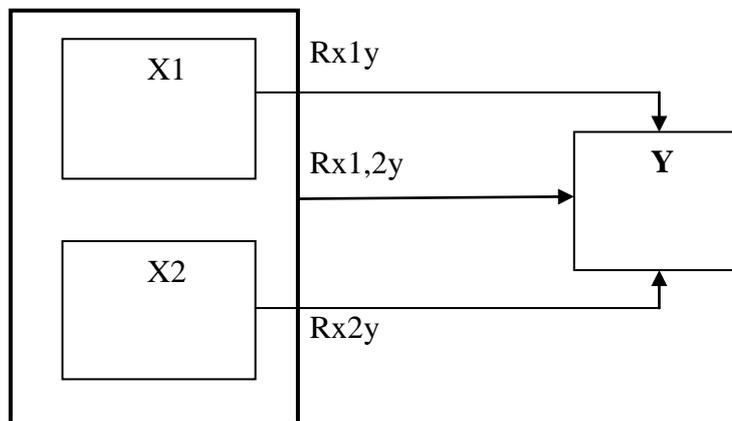
1. Ada hubungan yang signifikan kemampuan forehand terhadap keterampilan bermain tenis meja ekstrakurikuler tenis meja SMP N 3 Labuhan haji.
2. Ada hubungan yang signifikan kemampuan backhand terhadap keterampilan bermain tenis meja ekstrakurikuler tenis meja SMP N 3 Labuhan haji.
3. Ada hubungan yang signifikan kemampuan forehand dan kemampuan backhand terhadap keterampilan bermain tenis meja ekstrakurikuler tenis meja SMP N 3 Labuhan haji.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode survai korelasi, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian korelasi ini mengarah pada hubungan tingkat kemampuan *forehand* dan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja yang dinyatakan dalam koefisien korelasi. Adapun desain penelitian disajikan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : kemampuan *forehand*

X2 : kemampuan *backhand*

Y : keterampilan bermain tenis meja

Rx1y : pengaruh kemampuan *forehand* terhadap keterampilan bermain tenis meja

Rx2y : pengaruh kemampuan *backhand* terhadap keterampilan bermain tenis meja

Rx1,2y : pengaruh kemampuan *forehand* dan *backhand* secara bersamaan terhadap keterampilan bermain tenis meja

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMP N 3 Labuhan haji.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di bulan juni sampe agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Syahrudin (2012) Populasi merupakan seluruh objek yang akan diteliti sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Sampel itu representatif (mewakili) populasi. Selain itu, Sugiyono, (2017) mengatakan bahwa sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian sedangkan populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Labuhan haji, dan sampel dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 50 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu. Peneliti menggunakan purposive sampling karena jumlah populasi yang terlalu besar dengan jumlah keseluruhan yaitu 50 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk meneliti seluruh populasi.

2. Sampel penelitian

Sutrisno Hadi (2011:221) mengatakan bahwa “sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi”.

Selanjutnya menurut Suharsimi Arykunto (2010:117), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel atas dasar pertimbangan tertentu. Adapun yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Labuhan Haji.

D. Variabel Penelitian

Penelitian terdiri dari tiga variabel, dengan variabel bebasnya adalah kemampuan *forehand* dan kemampuan *backhand*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan bermain tenis meja. Secara operasional variabel tersebut didefinisikan sebagai berikut:

1. Kemampuan *Forehand*

Kemampuan *forehand* adalah kemampuan untuk mengembalikan bola dengan pukulan *forehand*, menurut Sutarmin (2007: 21) *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Kemampuan *forehand* diukur dengan instrumen kemampuan *forehand* tenis meja dari Moot-Lockhart Table Tennis test dalam buku *Assessing Sport Skills* (Bradford N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 87). Instrumen kemampuan *forehand* tenis meja adalah sebuah tes dalam tenis meja yang menggunakan meja tenis meja, dengan sebagian meja dibuat berdiri. Sebagian meja yang berdiri digunakan sebagai sasaran memukul bola. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai. Instrumen kemampuan *forehand* mempunyai validitas 0,84 dan reliabilitas tes 0,90.

2. Kemampuan *Backhand*

Kemampuan *backhand* adalah kemampuan untuk mengembalikan bola dengan pukulan *backhand*, menurut Sutarmin (2007: 21) *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi tangan menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Kemampuan *backhand* yang diukur dengan instrumen kemampuan

backhand tenis meja dari Moot-Lockhart Table Tennis test dalam buku *Assessing Sport Skills* (Bradford N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 87). Instrumen kemampuan *backhand* tenis meja adalah sebuah tes dalam tenis meja yang menggunakan meja tenis meja, dengan sebagian meja dibuat berdiri. Sebagian meja yang berdiri digunakan sebagai sasaran memukul bola. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai. Instrumen kemampuan *backhand* mempunyai validitas 0,84 dan reliabilitas tes 0,90.

3. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain tenis meja. Keterampilan bermain tenis meja adalah kemampuan bermain tenis meja diukur melalui permainan atau pertandingan antar teman menggunakan sistem setengah kompetisi dengan skor 11. Yang mendapat skor 11 terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya. Skor yang dicatat adalah jumlah skor yang diperoleh dari semua pertandingan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan instrumen tes. Tes yang digunakan yaitu:

1. Kemampuan *Forehand*

Untuk memperoleh data kemampuan *forehand*, diukur dengan instrumen kemampuan *forehand* dari Moot-Lockhart Table Tennis test (Bradford N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 87). Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan *forehand* siswa SMP dan SMA. Dalam tes kemampuan *forehand* ini yang dicatat adalah hasil yang diperoleh dengan memantulkan bola ke meja tenis meja yang dibuat berdiri sebagian dengan arahnya adalah meja yang berdiri, selama 30 detik dengan menggunakan stopwatch. Pelaksanaan instrumen kemampuan *forehand* tenis meja sebagai berikut: instrumen kemampuan *forehand* merupakan tes yang terdiri dari satu item yang

mencakup subjek melakukan pemanasan dan latihan, subjek melakukan rally forehand selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik, melakukan lagi rally 30 detik. Bola pertama dimulai dari testee. Adapun persiapan dan perlengkapan pelaksanaan tes sebagai berikut:

1). Alat-alat dan perlengkapan

- a. Stopwatch
- b. bola tenis meja
- c. bet
- d. sebuah meja tenis meja
- e. blangko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes

2). Petugas

- a. seorang pengambil waktu memegang stopwatch yang memberikan aba-aba 'ya' dan 'stop'
- b. seorang penghitung bola yang masuk sasaran dengan pantulan yang sah selama tiga puluh detik dan sekaligus mencatat hasilnya.

3). Pelaksanaan

Testee mengambil posisi di belakang meja dengan bed dan bola di tangan. Pada aba-aba "ya" testee memantulkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke arah meja yang didirikan tegak lurus dengan arah sasaran meja yang berdiri. Testee berusaha memantulkan bola sebanyak 5 kali pukulan dalam waktu 30 detik.

- a. Bola di pegang
- b. Tidak memukul dengan pukulan forehand
- c. Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali pada meja yang horizontal.

Petugas berdiri dekat meja dan menghitung jumlah pukulan meja selama tiga puluh detik dan mencatatnya. Testee diberikan kesempatan melakukan tes dua kali dengan istirahat selama sepuluh detik setiap selesai melakukan tes. Dari 2 kali melakukan tes, yang dipakai adalah skor yang tertinggi.

- 4). Cara memberikan skor Bola pertama dari testee tidak dicatat. Dari 2 kali kesempatan tes yang dilakukan, jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik adalah yang dipakai.
- 5). Catatan : Pada waktu aba-aba stop diberikan tetapi bola sudah dipukul dan pantulan adalah sah maka itu dihitung.

2. Kemampuan *Backhand*

Untuk memperoleh data kemampuan *backhand*, diukur dengan instrumen kemampuan *backhand* dari Moot-Lockhart Table Tennis test (Bradford N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 87). Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan backhand siswa SMP dan SMA. Dalam tes kemampuan *backhand* ini yang dicatat adalah hasil yang diperoleh dengan memantulkan bola ke meja tenis meja yang dibuat berdiri sebagian dengan arah sasarannya adalah meja yang berdiri, selama 30 detik dengan menggunakan stopwatch. Pelaksanaan instrumen kemampuan backhand tenis meja sebagai berikut: instrumen kemampuan *backhand* merupakan tes yang terdiri dari satu item yang mencakup subjek melakukan pemanasan dan latihan, subjek melakukan rally *backhand* selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik, melakukan lagi rally 30 detik. Bola pertama dimulai dari testee.

Adapun persiapan dan perlengkapan pelaksanaan tes sebagai berikut:

1). Alat-alat dan perlengkapan

- a. Stopwatch
- b. bola tenis meja
- c. bet
- d. sebuah meja tenis meja
- e. blangko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes

2). Petugas

- a. seorang pengambil waktu memegang stopwatch yang memberikan aba-aba 'ya' dan 'stop'

- b. seorang penghitung bola yang masuk sasaran dengan pantulan yang sah selama tiga puluh detik dan sekaligus mencatat hasilnya.

3). Pelaksanaan

Testee mengambil posisi di belakang meja dengan bet dan bola di tangan. Pada aba-aba “ya” testee memantulkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke arah meja yang didirikan tegak lurus dengan arah sasaran meja yang berdiri. Testee berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Bila testee tidak dapat mengontrol bola, testee mengambil bola yang disediakan dari kardus yang ada di samping meja. Pantulan tidak sah bila:

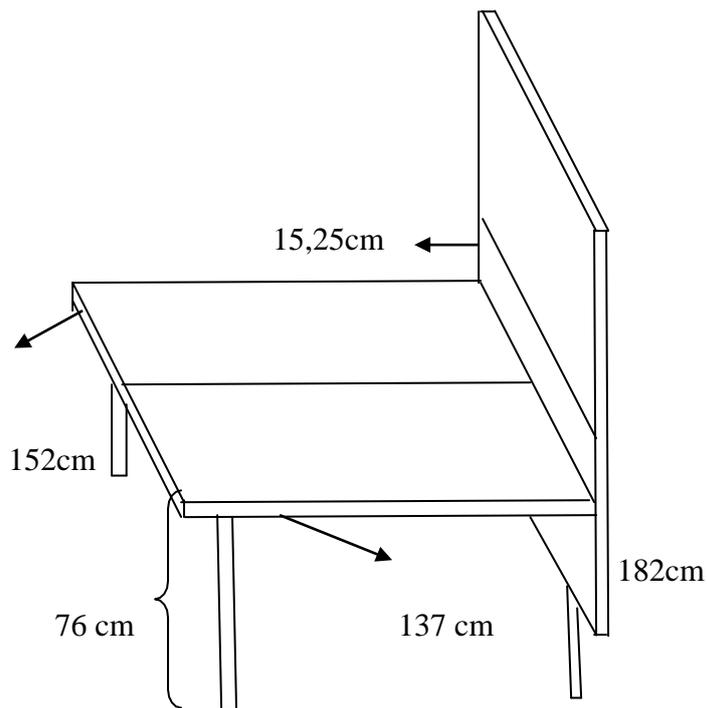
- a. Bola di pegang setelah memantul di meja
- b. Tidak memukul dengan pukulan *forehand*
- c. Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali pada meja yang horizontal.

Petugas berdiri dekat meja dan menghitung jumlah pukulan meja selama tiga puluh detik dan mencatatnya. Testee diberikankesempatan melakukan tes dua kali dengan istirahat selama sepuluh detik setiap selesai melakukan tes. Dari 2 kali melakukan tes, yang dipakai adalah skor yang tertinggi.

4). Cara memberikanskor

Bola pertama dari *testee* tidak dicatat. Dari 2 kali kesempatan tes yang dilakukan, jumlah skor yang tertinggi dari *rally* selama 30 detik adalah yang dipakai.

- 5). Catatan : Pada waktu aba-aba *stop* diberikan tetapi bola sudah dipukul dan pantulan adalah sah makaitu dihitung.



Gambar 3.2. forehand dan backhand test
(Larry Hodges, 2007: 35-37)

3. Keterampilan bermain tenis meja

Keterampilan bermain tenis meja diukur melalui permainan atau pertandingan antar teman menggunakan sistem setengah kompetisi dengan skor 11. Yang mendapat skor 11 terlebih dahulu menjadi pemenangnya. Skor yang dicatat adalah jumlah skor yang diperoleh dari semua pertandingan.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum menganalisis data dilakukan deskripsi data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan skor terendah dan tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi. Menurut Sugiyono (2009: 36) yaitu dengan lebih dahulu mencari jumlah kelas interval. Jumlah kelas interval dapat dihitung dengan rumus *Sturges* ($1 + 3,3 \log n$).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan analisis statistik data *SPSS versi 16.0*. Sebelum diadakan pengujian perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan

pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov smirnov* dan uji linearitas menggunakan *test for Linearity*.

Setelah semuanya uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah mengkorelasikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, langkah berikutnya adalah pengujian hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk meneliti gejala-gejala yang diselidiki mempunyai distribusi yang normal atau tidak. Untuk menguji normal atau tidaknya distribusi data menggunakan *kolmogorovsmirnov*. Uji normalitas ini dianalisis dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Dalam pengujian ini dilakukan melalui program *SPSS versi 16.0* dengan metode *Test For Linearity*.

2. Uji Hipotesis

a. Untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat dengan korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Dalam uji analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0* dengan metode *Product Moment* dari *Pearson*

dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2} \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}$$

sumber: Riduwan,2006:227)

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

N = jumlah testee

$\sum x$ = jumlah skor testee

$\sum x^2$ = jumlah skor kuadrat

$\sum y$ = jumlah skor testee

$\sum y^2$ = jumlah skor kuadrat

- b. Untuk menguji hubungan dua variabel secara bersama-sama terhadap variabel terikat dengan korelasi ganda

Uji korelasi ganda adalah suatu nilai yang memberikan kuatnya pengaruh atau hubungan dua variabel atau lebih secara bersama-sama dengan variabel lain. Nilai uji korelasi ganda dirumuskan sebagai berikut (Riduwan,2006: 238)

$$R_{y \cdot x_1 x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y \cdot x_1 x_2}$ = Korelasi variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx_1} = Korelasi product moment X_1 dengan X_2

r_{yx_2} = Korelasi product moment X_2 dengan Y

$r_{x_1x_2}$ = Korelasi product moment