

**PENGARUH KELINCAHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN  
MELAKUKAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS  
MEJA PADA SISWA KELAS X IPA DI SMAN 1 BAITUSSALAM**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh**

**ZULFANDI  
NIM :1811040012**



**UBBG**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Zulfandi  
Nim : 1811040012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Kelincahan Footwork Terhadap Kemampuan  
Melakukan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja  
Pada Siswa Kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,

  
Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd  
NIDN: 1302058502

Banda Aceh, 04 November 2022

Pembimbing II,

  
Munzir, M.Pd  
NIDN: 1301018301

Mengetahui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

  
Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd  
NIDN: 1302058502

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Hipotesis Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
2.1 Hakikat Latihan <i>Footwork</i> .....	9
2.2 Keterampilan Serangan Forehand.....	14
2.3 Pengertian Tenis Meja.....	16
2.3.1 Sejarah Tenis Meja .....	21
2.3.2 Teknis Dasar Tenis Meja.....	22
2.3.3 Latihan Tenis Meja.....	23
2.3.4 Peraturan Tenis Meja.....	31
2.4 Penelitian yang Relevan .....	36
2.5 Kerangka Berfikir .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
3.1 Pendekatan penelitian .....	45
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	46
3.2.1 Populasi .....	46
3.2.2 Sampel .....	47
3.3 Variabel Penelitian.....	47
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.5 Pengujian Hipotesis .....	49
3.5.1 Uji T (Uji Parsial) .....	49
3.5.2 Uji Koefisien Determinasi .....	50

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	51
4.1.1 Karakteristik Responden.....	51
4.1.2 Hasil Penilaian Siswa .....	52
4.2 Hasil Pengujian.....	53
4.2.1 Uji T (Parsial) .....	53
4.3 Pembahasan .....	54
4.3.1 Pengaruh Kelincahan <i>Footwork</i> Terhadap Pukulan <i>Forehand</i> .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>60</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut pendapat Irawan (2019) permainan tenis meja merupakan suatu cabang olahraga yang tak 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. Sementara tenis meja adalah sebuah pendidikan dalam pembelajaran olahraga.

Menurut Muhamamad Supriyadi (2018) pendidikan merupakan usaha sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Pendidikan terbagi menjadi tiga jalur yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal. Sementara sekolah merupakan salah satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan secara formal yang diberikan oleh guru. Sekolah bertanggung jawab mengantarkan siswa menjadi manusia berilmu, berakhlak dan terampil. Salah satu mata pelajaran disekolah adalah pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Hermawan, 2014).

Cabang olahraga Tenis Meja merupakan Olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa (Irawan, 2019).

Kertamanah (2017: 26) menyebutkan bahwa dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis pukulan yang dapat digunakan oleh pemain tenis meja salah satunya *drive*. *Drive* merupakan dasar dari semua jenis pukulan dan serangan. Menurut Simpson (2011: 39) pukulan *drive* dapat dimainkan sebagai pukulan menyerang atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu pukulan *drive* perlu dilatih dengan metode latihan yang efektif. Untuk mempertahankan skor dan memperoleh skor, penting menguasai pukulan *forehand* dan *backhand* yang cepat dan tepat.

Pukulan *drive* yang terpenting adalah *forehand drive* dan *backhand drive*, seperti yang dijelaskan oleh Hodges (2011: 33) bahwa *forehand* dan *backhand* adalah unsur yang sangat penting dari permainan tenis meja. Sehingga dapat dikatakan bahwa penguasaan kemampuan teknik *drive* secara sempurna merupakan kemampuan mutlak yang harus dikuasai oleh seorang atlet tenis meja. Secara umum, macam-macam pukulan di dalam permainan tenis meja terbagi menjadi dua yaitu, pukulan *forehand* dan *backhand*. Dari kedua macam pukulan inilah berbagai variasi pukulan dalam permainan tenis meja bermula. Adapun jenis pukulan

*forehand* dan *backhand* adalah dorongan *forehand* dan dorongan *backhand* serta kontra serangan *forehand* dan kontra serangan *backhand*.

Pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat. Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang (Palmizal, 2014).

Seperti yang diungkapkan Apriyanto (2012) tenis meja merupakan permainan bola yang sangat cepat sehingga untuk melakukan latihan dan pertandingan dalam permainan tenis meja sebaiknya kita mengetahui hal-hal yang dipunyai oleh cabang olahraga tenis meja dan faktor-faktor penentu keberhasilannya. Penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Demi mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan dibutuhkan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola, dengan memadukan beberapa komponen seperti kelincahan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan selama mengajar sebagai guru pada praktik pengalaman lapangan (PPL) di SMAN 1 Baitussalam selama ini,

terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada tenis meja tergolong dibawah rata-rata. Hal ini dapat dilihat pada saat ujian maupun praktik pelajaran terdapat banyak siswa yang gagal dalam melakukan pukulan, memukul tidak akurat, dan juga tidak melewati net. Masih banyak siswa yang kurang pengetahuan tentang tenis meja dan bagaimana cara memainkannya.

Kurangnya keakuratan dan kemampuan pukulan siswa tersebut membuat peneliti memilih suatu metode agar mereka dapat memaksimalkan pukulan tenis meja, yaitu melalui kelincahan kaki. Alasan penulis memilih kelincahan kaki agar para pemain tidak kaku saat bermain sehingga membuat mereka aktif dan fokus dalam bermain. Sehubungan dengan dengan hal itu di perlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya dan disini penulis akan membahas dasar keterampilan kerja kaki (*footwork*) (Santoso, 2015).

Teknik pukulan dan *footwork* merupakan teknik dasar yang paling dominan dan berpengaruh terhadap permainan tenis meja. Apabila teknik pukulan dan *footwork* dilakukan secara terus-menerus maka proses kerja sistematis ini dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Pemain tenis meja agar memiliki kemampuan ketepatan pukulan dan *footwork* yang baik diperlukan belajar dan berlatih secara *continue*. *Footwork* yang jelek akan membuat pukulan terlihat jelek. *Footwork* yang baik akan terus mempengaruhi pukulan seorang pemain (Bawono, 2016).

Menurut Santoso (2015) posisi badan saat memukul masih kurang baik salah satunya adalah posisi kaki (*Footwork*), dengan demikian dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja anak. Melihat permasalahan tersebut maka teknik

dasar berperan penting terhadap kemampuan bermain tenis meja, salah satunya adalah kemampuan pukulan dan *footwork*. Salah satu jenis pukulan pada tenis meja adalah pukulan forehand, pukulan forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan dan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet gerakan ke arah kanan, sedangkan ke kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Selama ini pukulan forehand menjadi pukulan yang lebih dominan di gunakan oleh siswa dalam melakukan pukulan apabila kemampuan menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik kemahiran seseorang pada batas semaksimal mungkin atau melancarkan pukulan memutar (*footwork*).

Berdasarkan uraian diatas diindikasikan bahawa pukulan *forehand* dan *footwork* berpengaruh pada kemampuan bermain tenis meja seseorang. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh kelincahan *footwork* terhadap kemampuan serangan *forehand* sehingga kemampuan bermain tenis meja siswa maksimal. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti siswa kelas X IPA di X SMA Negeri 1 Baitussalam dengan judul: **“pengaruh kelincahan *footwork* terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas x IPA di SMAN 1 Baitussalam”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya variasi latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan teknik *forehand* bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.
2. Belum diketahui besarnya hubungan latihan kelincahan *footwork* terhadap kemampuan melakukan serangan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah terdapat hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

### **1.6.1 Secara Teoritis**

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya pada bidang Ilmu Keolahragaan dalam membahas peningkatan kemampuan pukulan *forehand* siswa dan sebagai bahan referensi dalam memberikan materi kepada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.

### **1.6.2 Secara Praktis**

#### 1. Bagi Guru

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan teknik pukulan *forehand* dalam tenis meja.

#### 2. Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan pukulan *forehand* siswa dan pembetulan terhadap teknik bermain tenis meja yang salah sehingga kemampuan pukulan *forehand* pada siswa akan meningkat.

#### 3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi tenis meja.

## **1.7 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahmaniari, dkk (2015) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Terdapat hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.

H<sub>1</sub>: Tidak adanya hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam.