

**PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
FOREHAND DAN *BACKHAND* TERHADAP AKURASI
SERVIS DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA PADA
SISWA SMA NEGERI 12 BANDA ACEH**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjanah Pendidikan

Oleh:

Resmi Safrian
1511040066



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

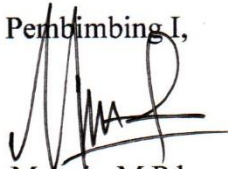
LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *FOREHAND*
DAN *BACKHAND* TERHADAP AKURASI SERVIS DALAM
OLAHRAGA TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 12
BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 16 Februari 2023

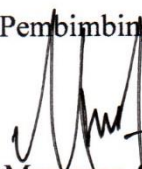
Pembimbing I,



Munzir, M.Pd

NIDN: 1301018301

Pembimbing II,



Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd

NIDN: 1302058502

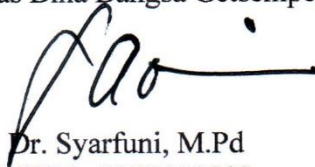
Menyetujui,
Ketua Program Studi



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN : 0128068203

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Hipotesis.....	9
1.7 Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 Deskriptor Teoritik	11
2.1.1 Hakekat Bermain Tennis Meja.....	10
2.1.2 Peralatan Tennis Meja.....	21
2.1.3 Pentingnya Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	24
2.1.4 Keterampilan bermain tennis Meja	25
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	27
2.3 Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Pendekatan Penelitian	32
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	32
3.3 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.5 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Penelitian.....	40
4.2 Hasil Penelitian	41
4.3 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh yang mencakup aspek-aspek jasmaniah intelektual, emosional dan moral spiritual, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat bagi orang-orang yang gemar dengan olahraga. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru, Menurut Yazid dkk (2016).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara dan menjaga kebugaran tubuh manusia. Dalam perkembangannya, dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, Menurut Hasugian dan Ahmad (2015), Olahraga merupakan bentuk latihan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dan salah satu olahraga yang dapat

meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah permainan tenis meja. Tenis meja merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat umum dikarenakan olahraga tenis meja sering di mainkan di berbagai kalangan usia baik anak-anak maupun yang dewasa, karna permainan tenis meja sangat mudah di lakukan, banyak tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana yang sangat mudah di temui di berbagai tempat dan tenis meja juga tidak memerlukan keterampilan gerak yang rumit dalam melakukannya (Hasugian dan Ahmad,2015).

Perkembangan tenis meja saat ini semakin pesat. Ditinjau dari segi kualitas hampir seluruh lapisan masyarakat mengenal tenis meja dan mampu untuk memainkan olahraga ini. Untuk menjadi atlit yang lebih berbakat juga di butuhkan penguasaan Teknik dan taktik yang matang karena merupakan hal yang penting dalam mengembangkan sebuah permainan tenis meja. Olahraga tenis meja dapat juga memberikan berbagai macam manfaat baik untuk seseorang di usia muda maupun tua diantaranya, yaitu dalam pertumbuhan fisik, social dan mental yang baik. Menurut Kertamanah (2015:20), apabila kita memiliki suatu keinginan agar teknik gerakan olahragabisa dimainkan secara spontan atau ingin mencapai tingkat reaksi ‘gerak refleks’ maka langkah pertama yang harus dilakukan yaitu mencapai tahap yang matang, kemudian bisa lancer digunakan.

Menurut Indra (2017 : 3) Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. Tenis Meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan

mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan. Menurut Mahendra (2016 : 2) Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga apabila seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*), untuk menampilkan kekuatan dan permainan yang bagus dan dapat meraih kemenangan pada tiap permainan.

Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu. Dalam 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 (Bandi dkk, 2015:5). Olahraga tenis meja dimainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola agar melewati net yang dibentangkan di atas meja. Tenis meja dikenal pula dengan istilah ping pong. Tenis meja memanglah merupakan olahraga yang sungguh-sungguh internasional sifatnya yang dimainkan dilebih banyak negara dari pada olahraga lain (Sarjiyanto dan Sujarwadi, 2016 : 16).

Teknik dalam permainan tenis meja cukup bervariasi. Menurut Bandi Utama (2016: 2) keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (*grip*), (2) sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), dan (4)

gerakan kaki (*foot work*). Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila pemain memiliki kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu atlet perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Dari berbagai macam pukulan inti dalam permainan tenis meja, ada suatu pukulan yang digunakan untuk memberikan/menyajikan bola pertama sebelum melakukan persiapan pukulan berikutnya yang biasa dikenal dengan pukulan servis. Servis tidak hanya berguna untuk mengawali suatu permainan tetapi juga memungkinkan untuk mengambil suatu poin dalam permainan tergantung pada penempatan dan putaran servis yang akan ditempatkan.

Dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang mempunyai kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh teknik lain maupun kemampuan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Disinilah salah satu peran pembina tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada siswa dan merupakan salah satu solusi untuk meminimalkan kekurangsempurnaan siswa. Kemampuan teknik *Forehand* dan *backhand* adalah merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, karena kemampuan *Forehand* dan *backhand* merupakan pondamen dari teknik permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, dalam bermain tenis meja siswa masih belum maksimal,

hal itu karena peserta kurang menguasai kemampuan *Forehand* dan *backhand* dan mengabaikan faktor penting lainnya dalam bermain tenis meja.

Servis merupakan suatu pembuka dalam permainan yang dibatasi oleh net. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain tenis meja adalah cara melakukan sajian pertama atau bola pembukaan yang bisa disebut *service*. Sebagaimana Tamat (2018 : 796) mengemukakan bahwa pembuka pertama-tama harus membuat suatu pembukaan bola (*service* yang sempurna kesempatan membuat point sangat tergantung dari hasil *service* yang disajikan). Jadi dalam melakukan servis perlu di perhitungkan tingkat kesulitan pengembalian oleh lawan, keliru dalam melakukan servis dalam melakukan *service* juga bisa membuat point bagi lawan karena *service* mempunyai aturan-aturan tersendiri yang tidak boleh diabaikan. Dengan meluangkan waktu untuk melatih *service*, kita tidak akan memberikan bola yang bagus kepada lawan untuk memulai reli pada saat *service*. Bila lawan mampu menghadapi salah satu servis, kita harus menggunakan servis yang lain. Jika tidak, kita akan menerima pukulan balasan yang menghasilkan angka.

Teknik keterampilan dasar tenis meja ada 4 macam teknik keterampilan dasar, yakni *forehand*, *backhand*, *service* dan *smash*. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut 90o. Sekarang tinggal menggerakkan tangan tanpa mengubah siku. Secara lebih rinci berikut adalah cara melakukan tekhnik *forehand*: (1) posisi kaki, *service forehand* memiliki sikap dasar badan agak condong ke arah meja, dengan pengertian bahwa

kaki kiri berada di depan (bagi yang tidak kidal). (2) posisi lengan, lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh mengarah ke bawah. (3) posisi bet saat melakukan service bet terbuka, maksud dari bet terbuka adalah waktu perkenaan bola posisi bagian depan bet menghadap ke depan. (4) gerakan service dilakukan dari bawah ke atas, dari kanan ke kiri, dari belakang ke depan. Lengan bawah mengakhiri gerakannya di depan dahi. Jadi selama melakukan pukulan lengan bawah membentuk sudut lebih kecil (Permatasari, 2017).

Pukulan backhand dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Cara melakukannya, pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri. Jika tidak kidal, dengan sudut siku 90° gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga agar siku tetap 90° dan bet tetap lurus. Secara lebih rinci berikut adalah cara melakukan teknik *backhand*: (1) sikap posisi kaki, kedua kaki berdiri paralel dengan meja. (2) sikap lengan, lengan mengarah ke depan, lengan bawah membentuk sudut yang lebih besar. Tangan yang memegang bet lebih dekat dengan tubuh daripada siku. (3) posisi bet, selama melakukan service bet terbuka, pada waktu melakukan service posisi bagian depan bet menghadap depan. (4) gerakan service dilakukan dari belakang ke depan, dari kiri ke kanan, dan dari atas ke bawah. (5) usaha pengembalian bola pada dasarnya adalah tidak memberikan kesempatan pada para pemain agar tidak mematikan bola. (Permata Sari, 2017).

Berdasarkan Observasi Hasil dari pengamatan awal proses pembelajaran tenis meja siswa SMA negeri 12 Banda Aceh berjalan dengan baik, tapi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar permainan tenis meja khususnya *Forehand* dan *backhand*. Dalam proses pembelajaran bermain tenis meja pada siswa banyak yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran,

masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan teknik *orehand* dan permainan tenis meja. Guru kurang kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode, pendekatan, dan model pembelajaran karena dalam pembelajaran aktivitas permainan tenis meja siswa cenderung cepat bosan dan kurangnya pengawasan guru terhadap para siswa ketika proses pembelajaran karena ketika proses pembelajaran banyak siswa yang tidak memeperhatikan. Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan kemampuan siswa. Masalah yang di temukan pada observasi awal, bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam memahami konsep dasar permainan tenis meja sehingga siswa sulit bagi siswa melakukan teknik *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti engabil judul **“Analisis Tingkat Keterampilan Siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh Pada Teknik Dasar *Forehand* Dan *Backhand*, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang, maka di dapakan beberapa identifikasi Masalah yakni sebagai berikut

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik *Forehand* dan *backhand* pada *service* olahraga tenis meja.
2. Kurangnya pengetahuan tentang Teknik dasar *service* dalam olah tenis meja.

3. Kurangnya konsep dasar pada saat melakukan praktek olahraga tenis meja.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan diteliti dari penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand* untuk akurasi *service* dalam olahraga tenis meja pada Siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar *forhand* dan *bachken* untuk akurasi *service* dalam olahraga tenis meja pada Siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk memberikan sumbangsih ilmu dan pengetahuan yang berkaitan dengan fakultas dan jurusan penulis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMA Negeri 12 Banda Aceh

Memberikan sumbangan yang baik dalam rangka perbaikan proses pembelajaran Olahraga untuk meningkatkan kemampuan siswa.

b. Bagi guru SMA Negeri 12 Banda Aceh

Meningkatkan kreativitas dalam mempersiapkan rencana pengajaran dan menggunakan langkah-langkah pembelajaran serta menggunakan metode yang variatif.

c. Bagi peserta didik SMA Negeri 12 Banda Aceh

Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *forhand* dan *bachken* untuk akurasi *service* dalam olahraga tenis meja

d. Bagi peneliti

Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti sebagai praktisi ilmu pendidikan pada khususnya.

1.6 Hipotesis

H_a = Keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand* untuk akurasi servis berpengaruh dalam olahraga tenis meja pada siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh.

H₀ = Keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand* untuk akurasi servis tidak berpengaruh dalam olahraga tenis meja pada siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh.

1.7 Definisi Operasional

Tenis meja adalah olahraga permainan yang secara taktik termasuk sekelompok permainan net. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan dasar tenis meja yaitu servis, *forehand*, *backhand*, *push*, *block* dan *cop*.

1. Akurasi servis olahraga tenis meja

Tujuan utama servis ini ialah agar lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola cepat dan pada arah yang tak terduga, sehingga semakin cepat bola melintasi net kemudian masuk meja lawan, maka semakin tinggi pula tingkat kesulitannya.

Dalam kenyataan di pertandingan, tak ada pemain yang murni hanya menggunakan satu jenis servis saja, yang paling baik adalah bagaimana

mengkombinasi ketiga jenis servis menjadi satu, sehingga dihasilkan servis yang benar-benar mampu menyulitkan lawan. Juga perlu diperhatikan dalam hal servis jangan sampai monoton, karena hal itu akan memudahkan lawan mengenali tipe servis, akibatnya servis yang dilaksanakan dengan mudah dapat dikembalikan lawan, bahkan pengembaliannya justru berbalik menciptakan kesulitan.

2. Teknik dasar *forehand* dan *backhand*

Kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain akan berpeluang lebih besar meraih kemenangan apabila kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* lebih baik, karena kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* adalah yang paling sering digunakan saat bermain tenis meja.

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 kearah sisi yang lemah.