

# **SURVEI TEKNIK DASAR PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Redy Rahmad Siregar, Eka Supriatna, Edi Purnomo**

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

*Email* :redyrahmadsiregar@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Provinsi Kalimantan Barat. Metode penelitian yang digunakan untuk menjelaskan penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 303 orang menggunakan teknik sampling jenuh sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 303 siswa. Berdasarkan data yang diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan dari 303 sampel sebanyak 25 siswa atau 8,3 % dari jumlah siswa mendapat nilai (A), sedangkan 36 siswa atau 11,9% sampel mendapat nilai (B), siswa yang mendapat nilai (C) berjumlah 11 orang atau 3,6%, siswa yang mendapat nilai (D) berjumlah 35 orang atau 11,6%, siswa yang mendapat nilai (E) berjumlah 196 orang atau 64,7%.

**Kata Kunci:** Teknik Dasar Pukulan *Forehand*.

**Abstract:** This research aims to know the capabilities of the basic techniques of table tennis forehand grade VIII in junior high school 9 Pontianak of West Kalimantan province. Research methods used to describe research uses descriptive quantitative research with this type of survey. The population in this study as many as 303 people use sampling saturated so that the number of samples that used as many as 303 students. Based on the data obtained in this study indicates the conclusion of 314 samples as many as 25 students or 8.3 of the number of students got a value (A), while the 36 students or 11.9 sample gets the value (B), students who regained value (C) amounted to 11 people or 3.6, students got a grades (D) totaled 35 people or 13.3, students got a grades (E) amounted to 196 people or 64,7.

**Keywords:** basic techniques forehand

**P**endidikan adalah suatu usaha untuk membuat perubahan yang ada dalam diri manusia. Pendidikan ditujukan untuk mengubah tingkah laku maupun pengetahuan seseorang yang mengikutinya kearah yang lebih baik. salah satu contoh nyata yang dapat dilihat adalah melalui pendidikan jasmani seseorang tidak hanya gerakanya saja. Namun aspek lainnya seperti kognitif, afektif dan psikomotornya juga terus diasah. Yang mana dalam pendidikan ini anak diajarkan

bermain dan belajar. Konsep dalam pendidikan jasmani tidak sama dengan mata pelajaran lainnya.

Untuk mengasah otak siswa tidak hanya dilakukan dengan membaca atau secara teori saja namun dapat melalui permainan yang menarik dan menyenangkan. Mengembangkan keterampilan motorik anak dalam pendidikan jasmani ditingkat sekolah pada dasarnya dapat dilakukan dengan baik namun, di beberapa sekolah terhambat oleh metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru masih belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani tersebut. Padahal jika kita lihat tujuan pendidikan jasmani menurut Husdarta (2011:19), yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Singkatnya, penjas bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Sehingga, penggunaan metode yang tepat akan mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran tersebut.

Tenis meja adalah jenis olahraga dan permainan indoor yang populer. Permainan tenis meja merupakan permainan di atas meja yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan bet dan bola kecil terbuat dari plastik. Ditengah-tengah meja dipasang net tegak lurus untuk memisahkan bidang permainan. Pada permainan tenis meja, pemain diharuskan menguasai beberapa teknik dasar misalnya pukulan *forehand*, *backhand*, *servis* dan *smash*. Pukulan *forehand*, *backhand*, *servis* dan *smash* merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh peserta didik karena sangat mudah dilakukan dan memiliki fungsi dalam melakukan servis. Sehingga sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, *servis* dan *smash* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Teknik dasar sangat penting dalam permainan tenis meja, salah satu yang penting adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *forehand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan sehingga apabila untuk peserta didik yang menguasai pukulan *forehand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana.

Menurut Imam Imannudin (2010:39), tenis meja merupakan salah satu permainan bola kecil tenis meja dimainkan di atas sebuah meja tenis. Menurut Peter Simpson (2012: 4), tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti. Kesimpulan dari pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dengan penghalang net di tengah-tengah meja dan bet yang digunakan untuk memukul bola dimana pemain memulai dengan servis ke arah pertahanan lawan bertujuan untuk penyerangan pertama dengan baik kemudian bola kembali lagi ke daerah pertahanan sendiri, point didapat apabila lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik.

Menurut Agus Salim (2007:9-10) olahraga tenis meja mulai dikenal oleh masyarakat pada awal abad ke 19. Permainan ini awal mulanya menggunakan bola karet ketika dimainkan. Pada tahun 1990 ketika sudah ditemukan bola mengganti dari bahan gabus dan karet tiruan maka permainan tenis meja ini semakin populer, terutama di Inggris dan di Amerika Serikat. Sejarah tenis meja ini lahir di Inggris sebagai kebiasaan yang dilakukan orang dimeja-meja makan pada masa ratu Victoria. Dalam kelanjutan permainan ini kemudian berkembang dikalangan tentara. Para tentara yang beristirahat dalam barak itu mengisi waktu luangnya dengan permainan yang menyertakan benda kecil, yang berfungsi sebagai bola, meja dan potongan kayu yang terserak dengan tujuan alat pukul. Dan tali sepatu yang dibentangkan sebagai pembagi dua meja. Menurut Feri Kurniawan (2011:74) terbentuknya federasi Tenis Meja Inter Nasional (ITTF) yang terdiri dari 140 negara pada 1926. ITTF juga menjadi sponsor individu dan tim yang bermain di kejuaraan dunia yang diselenggarakan dua tahun sekali. Olahraga ini juga cepat menyebar ke Jepang dan negara Asia lainnya. Tenis meja menjadi cabang olahraga yang dilombakan pertama kali di Olimpiade Soul pada 1988.

Teknik pegangan tenis meja ada 3, yaitu *Shaken Grip*, Menurut Peter Simpson (2008:13) *shakenhand* artinya berjabat tangan cara kita memegang bet sama dengan kita berjabat tangan. Pegangan ini sangat populer di bagian barat dunia ini. Menurut Agus Salim (2007:27) *shakenhand grip* adalah pegangan daun bet secara vertikal. *Penhold Grip*, Menurut Peter Simpson (2008:13) *penhold grip* artinya memegang pena. Gaya ini lebih populer di Asia. Dengan teknik ini kita hanya menggunakan satu bagian saja dari sisi raket kita. *Seemiller Grip*, Pada pegangan ini bet dipegang dengan dua pegangan dua penahan. Jari telunjuk dan ibu jari memegang bet itu sendiri dan tiga jari lainnya memegang pegangan bet. Larry Hodges (1996:20).

Sedangkan teknik pukulan *forehand* ada 2 yaitu, pertama *Forehand Drive*. Menurut Agus Salim (2007:46-47) untuk melakukan teknik pukulan *forehand drive* dengan menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas sehingga membentuk persegi pada meja. Tidak mengeraskan pergelangan tangan atau siku pada saat menyentuh bola. Kekuatan *strok* ini harusnya berasal dari pundak. Ikuti terus hingga bat berada di depan hidung. Harus mengakhiri pukulan dari meja dimana kalian menginginkan bola itu pergi. Jika sempurna berat badan berada didepan kaki. Proses dari penyaluran berat badan harus cepat karena pada akhir lapangan agar dapat memukul bola dengan *shot*. Kedua, *Forehand Push* Menurut Peter Simpson (2008:26-27) pada dasarnya *forehand push* hampir sama dengan *backhand push*. Perbedaannya terletak pada posisi kaki. Pada *forehand push*, posisi kaki kiri terletak sedikit didepan kaki sebelah kanan. Sedangkan pada *backhand push* posisi stand ini terbalik, kaki kanan yang terletak sedikit didepan kaki kiri.

Menurut Ngatiyono (2004:21), pelaksanaan pukulan *forehand* adalah melangkah kemudian condongkan badan ke depan dan ke kanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks. Tarik bet ke belakang dengan kepala bet menghadap ke lantai dan lengan agak ke bawah. Pergelangan

tangan diluruskan. Begitu bola datang memantul meja, pukullah dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola.

Sedangkan menurut Roji (2004: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu, A. Tahap persiapan: (1). Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). (2) Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah. B. Tahap gerakan : (1) Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus. (2) Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bat menggesek bagian belakang bola. C. Akhir gerakan: (1) Berat badan bertumpu pada kaki depan. (2) Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola. (3) Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah non eksperimen (survey). Bentuk dari penelitian adalah Deskriptif kuantitatif. Kerena penelitian ini akan menyampaikan data secara mendalam dalam bentuk angka-angka dengan perhitungan secara rinci.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak yang berjumlah 303 orang dari 8 kelas yang ada. Teknik penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah dengan sampling populasi atau sampling jenuh yaitu penggunaan sampel yang keseluruhan populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Sampel yang digunakan adalah sampel jenuh. sampel jenuh adalah semua anggota populasi dijadikan sampel” (Suharsimi Arikunto, 2010: 180). Sehingga sampel yang akan digunakan berjumlah 303 orang yang berasal dari kelas VIII yang berjumlah 8 kelas.

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan tes observasi menggunakan rubrik penilaian. Adapun rubrik penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Kisi-Kisi Rubrik Penilaian Teknik Dasar Pukulan *Forehand*

No	Indikator penilaian	Cek			
		1	2	3	4
1	<b>Sikap awal</b>				
	a. Dalam posisi siap dan Tangan dilemaskan				
	b. Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backhand, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi Forehand.				
	c. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.				
2	d. Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan forehand				
	<b>Sikap pelaksanaan</b>				
	a. Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah				

	b. lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus
	c. Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bat menggesek bagian belakang bola.
<b>Sikap akhir</b>	
<b>3</b>	a. Berat badan bertumpu pada kaki depan.
	b. Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.
	c. Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.
Jumlah skor maksimal 40	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang dipeoleh}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

**Keterangan:**

No	Rentang	Nilai	Keterangan
1	91 – 100	A	Baik Sekali
2	80 – 90	B	Baik
3	70 – 79	C	Cukup
4	60 – 69	D	Kurang
5	Kurang dari 60	E	Kurang Sekali

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1. Persiapan: a) Menganalisis nama dan kelengkapan identitas. b) Mengecek kelengkapan data, isi instrumen pengumpulan data. c) Mengecek macam isian data. 2. Tabulasi : Kegiatan yang dilakukan adalah memasukan data kedalam bagan tabel dan pemberian nilai terhadap item-item yang perlu diberi nilai. 3. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian.

Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif presentase. Mohammad Ali (dalam Christoper, 2012:36) menyatakan rumus yang digunakan adalah:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

Dp = deskriptip presentase

n = jumlah yang memperoleh nilai

N = jumlah keseluruhan

% = tingkat prosentase yang didapat

Adapun prosedur pelaksanaan tes adalah, 1) Peserta tes dikumpulkan sebelum melakukan tes dan diberi arahan terhadap pelaksanaan tes serta

menentukan waktu pelaksanaan. 2) Peneliti mempersiapkan segala perlengkapan yang dibutuhkan dalam melaksanakan tes. 3) Peneliti akan mengurus segala perizinan kepada lembaga dan guru penjas. 4) Siswa melakukan tes satu persatu yang dinilai oleh tenaga yang profesional atau guru penjas. 5) Setelah melakukan tes peserta tes akan diberikan konsumsi. 6) Peneliti akan mengolah data yang telah diperoleh.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian Survei tes dengan mengambil data Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 9 Pontianak, dilaksanakan selama 4 hari yaitu pada tanggal 24 sampai 29 november 2014. Sampel yang digunakan sebanyak 303 siswa yang terdiri dari kelas A,B,C,D,E,F,G dan H. Penelitian ini dibantu oleh dua orang guru yang berasal dari sekolah tempat penelitian, yang merupakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tersebut.

Penelitian dilaksanakan dengan cara menggunakan lembar instrumen teknik dasar pukulan tenis meja yang telah di validasi oleh ahli. Pelaksanaan penilaiannya dengan cara memberikan pengarahan terhadap sampel penelitian, kemudian secara bergantian sampel melakukan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* yang kemudian dinilai oleh penilai. Setiap sampel diberikan kesempatan sebanyak 3 kali sehingga penilai mendapat kesempatan secara jelas untuk melakukan penilaian.

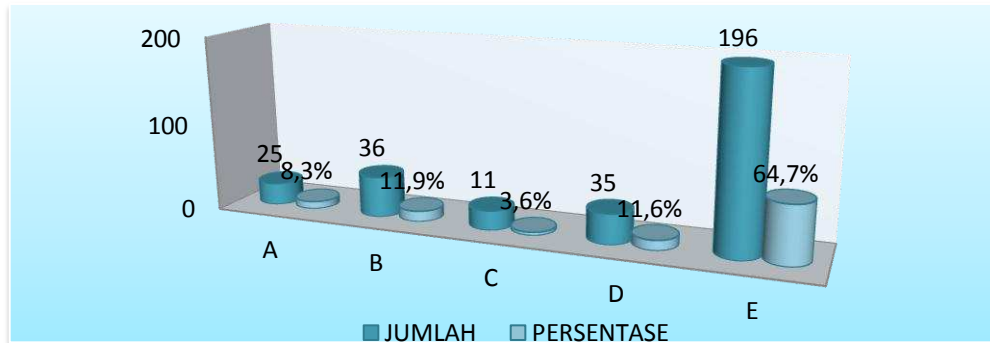
Dari data yang diperoleh ternyata data menunjukkan dari pengamatan 303 sampel yang ada menunjukkan sebesar 25 siswa atau 8,3 % dari jumlah siswa mendapat nilai (A), sedangkan 36 siswa atau 11,9% sampel mendapat nilai (B), siswa yang mendapat nilai (C) berjumlah 11 orang atau 3,6%, siswa yang mendapat nilai (D) berjumlah 35 orang atau 11,6%, siswa yang mendapat nilai (E) berjumlah 196 orang atau 64,7%. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini.

Tabel 2 Hasil Tes keterampilan teknik dasar Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 9 Pontianak

NO	RENTANG	SKOR	KATEGORI	JUMLAH (F)	(%)
1	36,1 - 40	91 – 100	A (sangat baik)	25	8,3
2	32 - 36	80 – 90	B (baik)	36	11,9
3	27,6 - 31,6	70 – 79	C (cukup)	11	3,6
4	24 - 27,6	60 – 69	D (kurang)	35	11,6
5	0 - 24	Kurang Dari 60	E (kurang sekali)	196	64,7
<b>Jumlah</b>				<b>303</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.1 di bawah ini:

Grafik 1 Hasil Tes keterampilan teknik dasar Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 9 Pontianak



Dari tabel 4.1 dan grafik 4.1 perbandingan di atas dapat diartikan bahwa perbandingan antara guru dengan kategori A sebesar (8,3%), siswa yang mendapat nilai B sebesar (11,9%), siswa yang mendapat nilai C sebesar (3,6%), siswa yang mendapat nilai D sebesar (11,6%), siswa yang mendapat nilai E sebesar (64,7%).

### Pembahasan

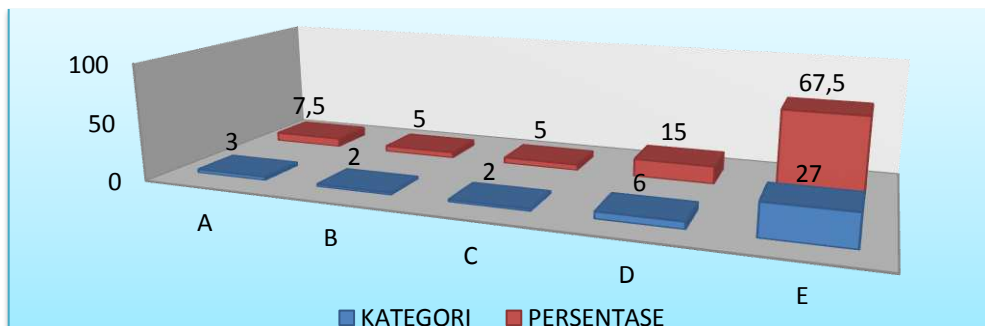
Kelas VIII A, Dari hasil perhitungan data penelitian, dapat terlihat bahwa kelas A merupakan kelompok sampel penelitian yang paling besar yaitu berjumlah 40 siswa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3 siswa atau 7,5% sampel memperoleh nilai sangat baik (A), sedangkan siswa yang memperoleh nilai baik (B) dan Cukup (C) jumlahnya sama besar yaitu sebanyak 2 siswa atau sebesar 5%. Untuk siswa yang memperoleh nilai kurang (D) sebanyak 6 siswa atau sebanyak 15% dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) merupakan jumlah terbanyak yaitu sebesar 27 siswa atau sebanyak 67,5%. Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII A SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	3	7,5
2	B (baik)	2	5
3	C (cukup)	2	5
4	D (kurang)	6	15
5	E (kurang sekali)	27	67,5
	Jumlah	40	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.2 di bawah ini:

Grafik 2 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII A SMP Negeri 9 Pontianak



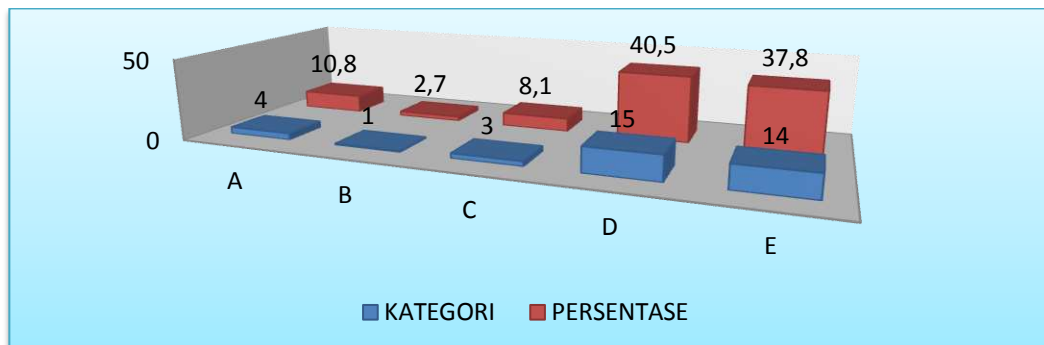
Kelas VIII B, Kelas B memiliki jumlah sampel sebanyak 37 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 4 siswa atau sebesar 10,8% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,7%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 3 orang atau sebesar 8,1%, sedangkan sebanyak 15 orang atau sebesar 40,5% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 14 siswa atau sebesar 37,8%. Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII B SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	4	10,8
2	B (baik)	1	2,7
3	C (cukup)	3	8,1
4	D (kurang)	15	40,5
5	E (kurang sekali)	14	37,8
	Jumlah	37	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.3 di bawah ini:

Grafik 3 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII B SMP Negeri 9 Pontianak.



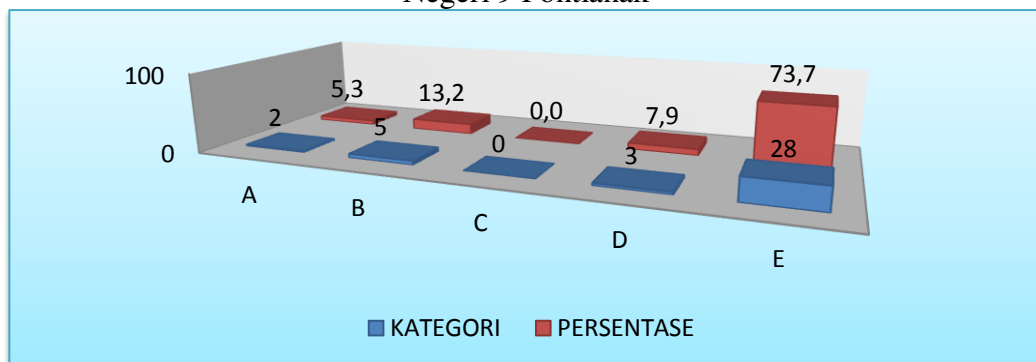
Kelas VIII C, Pada kelas C terdapat sampel sebanyak 38 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 2 siswa atau sebesar 5,3% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 5 siswa atau sebesar 13,2%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan sebanyak 3 orang atau sebesar 7,9% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 28 siswa atau sebesar 72,7%. Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII C SMP Negeri 9 Pontianak.

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	2	5,3
2	B (baik)	5	13,2
3	C (cukup)	0	0,0
4	D (kurang)	3	7,9
5	E (kurang sekali)	28	73,7
Jumlah		38	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.4 di bawah ini:

Grafik 4 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII C SMP Negeri 9 Pontianak

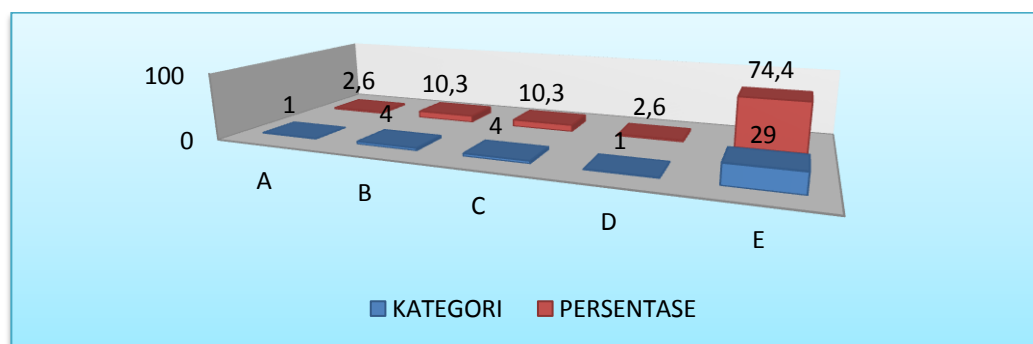


Kelas VIII D, Di kelas D terdapat 39 sampel dengan hasil tes keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 1 siswa atau 2,6% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Siswa yang mendapat nilai baik (B) dan cukup (C) jumlahnya sama besar yaitu sebanyak 4 siswa atau sebesar 10,3% . siswa yang mendapat nilai kurang (D) sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,6% dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 29 siswa atau sebesar 74,4%. Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII D SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	1	2,6
2	B (baik)	4	10,3
3	C (cukup)	4	10,3
4	D (kurang)	1	2,6
5	E (kurang sekali)	29	74,4
	Jumlah	39	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.5 di bawah ini:  
Grafik 5 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII D SMP Negeri 9 Pontianak



Kelas VIII E, Kelas E memiliki jumlah sampel sebanyak 38 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 2 siswa atau sebesar 5,3% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 7 siswa atau sebesar 18,4%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan sebanyak 3 orang atau sebesar 7,9% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 26 siswa atau sebesar 68,4%. Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

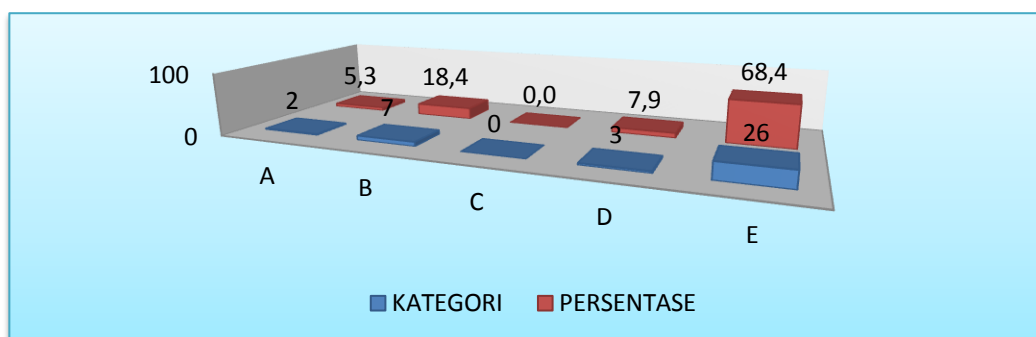
Tabel 7 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII E SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
----	----------	--------	----------------

1	A (sangat baik)	2	5,3
2	B (baik)	7	18,4
3	C (cukup)	0	0,0
4	D (kurang)	3	7,9
5	E (kurang sekali)	26	68,4
	Jumlah	38	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.6 di bawah ini:

Grafik 6 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII E SMP Negeri 9 Pontianak



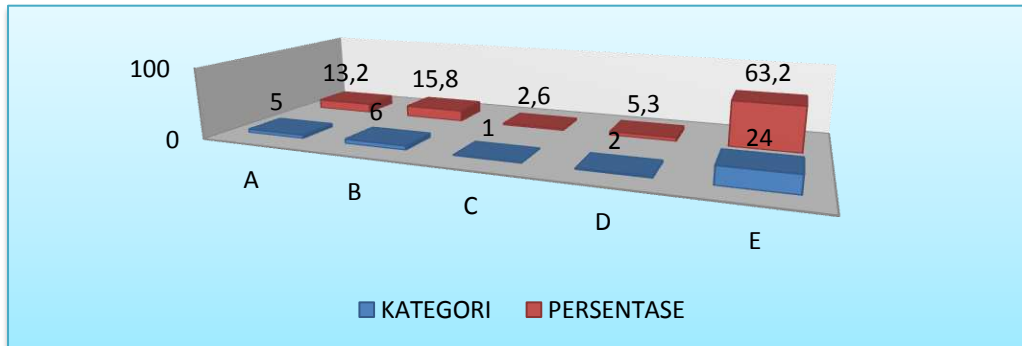
Kelas VIII F, Pada kelas F terdapat sampel sebanyak 38 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 5 siswa atau sebesar 13,2% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 6 siswa atau sebesar 15,8%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 1 orang atau sebesar 2,6%, sedangkan sebanyak 2 orang atau sebesar 5,3% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 24 siswa atau sebesar 63,2%. Lihat tabel di bawah ini:

Tabel 8 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII F SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	5	13,2
2	B (baik)	6	15,8
3	C (cukup)	1	2,6
4	D (kurang)	2	5,3
5	E (kurang sekali)	24	63,2
	Jumlah	38	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.7 di bawah ini:

Grafik 7 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII F SMP Negeri 9 Pontianak.



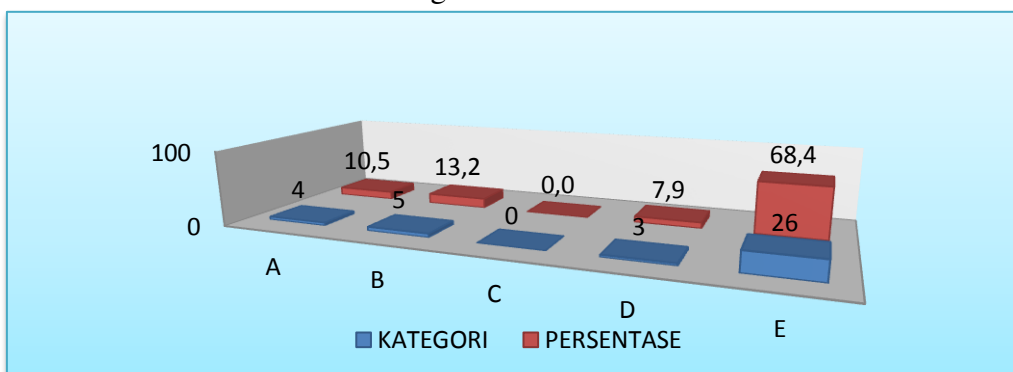
Kelas VIII G, Di kelas G terdapat sampel sebanyak 38 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 4 siswa atau sebesar 10,5% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 5 siswa atau sebesar 13,2%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan sebanyak 3 orang atau sebesar 7,9% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 26 siswa atau sebesar 68,4%.

Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:  
Tabel 9 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII G SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	4	10,5
2	B (baik)	5	13,2
3	C (cukup)	0	0,0
4	D (kurang)	3	7,9
5	E (kurang sekali)	26	68,4
Jumlah		38	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.8 di bawah ini:

Grafik 8 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII G SMP Negeri 9 Pontianak



Kelas VIII H, Sedangkan di kelas H terdapat sampel sebanyak 35 siswa, dengan hasil tes ketarampilan teknik dasar pukulan *forehand* sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,4% sampel memperoleh nilai sangat baik (A). Sedangkan untuk sampel yang memperoleh nilai baik (B) sebanyak 6 siswa atau sebesar 17,1%, siswa yang memperoleh nilai cukup (C) sebanyak 1 orang atau sebesar 2,9%, sedangkan sebanyak 2 orang atau sebesar 5,7% siswa memperoleh nilai kurang (D) dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali (E) sebanyak 22 siswa atau sebesar 62,9%.

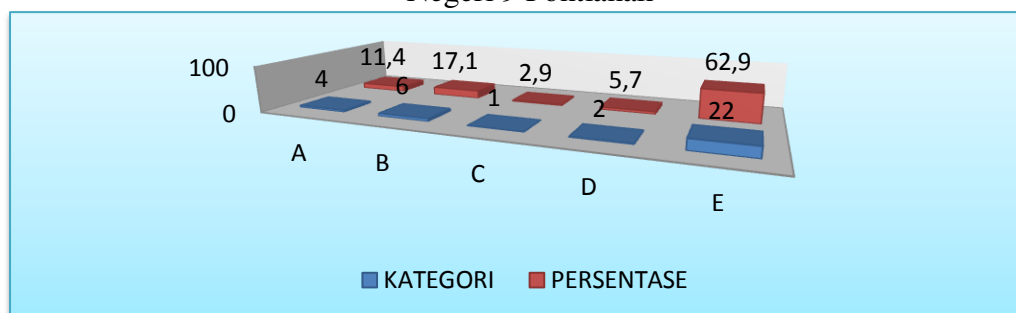
Dari uraian di atas, dapat diklasifikasikan data pada tabel di bawah ini:

Tabel 10 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII H SMP Negeri 9 Pontianak

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	A (sangat baik)	4	11,4
2	B (baik)	6	17,1
3	C (cukup)	1	2,9
4	D (kurang)	2	5,7
5	E (kurang sekali)	22	62,9
Jumlah		35	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat dalam grafik diagram 4.9 di bawah ini:

Grafik 9 klasifikasi nilai tes teknik dasar pukulan *forehand* kelas VIII H SMP Negeri 9 Pontianak



Tabel 11 klasifikasi jumlah dan persentase nilai hasil penelitian keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak

Ktg	Kls A		Kls B		Kls C		Kls D		Kls E		Kls F		Kls G		Kls H		Jml	%
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%		
A	3	7,5	4	10,8	2	5,3	1	2,6	2	5,3	5	13,2	4	10,5	4	11,4	25	8,3
B	2	5	1	2,7	5	13,2	4	10,3	7	18,4	6	15,8	5	13,2	6	17,1	36	11,9
C	2	5	3	8,1	0	0,0	4	10,3	0	0,0	1	2,6	0	0,0	1	2,9	11	3,6
D	6	15	15	40,5	3	7,9	1	2,6	3	7,9	2	5,3	3	7,9	2	5,7	35	11,6
E	27	67,5	14	37,8	28	73,7	29	74,4	26	68,4	24	63,2	26	68,4	22	62,9	196	64,7
JML	40	100	37	100,0	38	100,0	39	100,0	38	100,0	38	100,0	38	100,0	35	100,0	303	100,0

Berdasarkan perhitungan data penelitian yang telah dilaksanakan diatas, dari total sampel yang digunakan, sebesar 25 siswa atau 8,3% dari jumlah siswa mendapat nilai (A) jumlah ini sangat kecil jika dibandingkan dengan total sampel yang digunakan. Pada jumlah ini merupakan nilai yang tertinggi, karena sebagian besar siswa memiliki besik dasar olahraga yang baik atau memiliki keterampilan lebih baik dari sampel lainnya. Untuk kategori ini nilai yang dicapai siswa adalah 91-100. Namun jika dilihat pada nilai siswa nilai yang tertinggi siswa adalah 95. Dalam kategori ini siswa telah dapat melakukan gerakan pukulan *forehand* namun kadang melakukan kesalahan kecil pukulan yang kurang sempurna atau ragu-ragu.

Pada kategori kedua yaitu siswa yang mendapat nilai (B) sebanyak 36 siswa atau 11,9% sampel. Dalam kategori ini berkisar antara 80-90. Dalam kategori ini merupakan kebanyakan siswa yang menguasai teknik dasar pukulan *forehand*, namun masih kurang konsisten dalam melakukan pukulan misalnya masih terdapat unsur-unsur yang tidak maksimal namun telah dilakukan contohnya posisi lutut yang kadang tegak dan kadang sedikit ditekuk. Kemudian pergerakan yang kurang maksimal dalam mengantisipasi bola.

Siswa yang mendapat nilai (C) merupakan jumlah yang paling sedikit yaitu berjumlah 11 orang atau 3,6%. Nilai yang diperoleh berkisar antara 70-79 dalam kategori nilai ini merupakan batas minimal ketuntasan. Dalam kategori ini siswa memiliki beberapa masalah dalam melakukan pukulan *forehand*, misalnya pada saat memukul bola, pinggang tidak diputar dengan baik, pada saat perkenaan bola bet tegak dan memukul datar dari belakang kedepan, serta badan tidak membungkuk.

Siswa yang mendapat nilai (D) berjumlah 35 orang atau 11,6% dengan nilai yang diperoleh 60-69. Dan siswa yang mendapat nilai (E) sebanyak 196 orang atau 64,7%. Dalam kategori nilai ini sebagian besar siswa telah mulai memahami gerakan teknik dasar pukulan *forehand*, namun gerakan dilakukan masih kurang baik misalnya kurang dapat mengantisipasi datangnya bola, kaki yang masih sejajar, pukulan dilakukan disamping badan, badan tegak, dan sikap siap yang masih kurang. Secara analisis kelompok siswa ini kurang dalam melakukan pukulan teknik dasar *Forehand*. Misalnya pada tahap persiapan posisi bet disimpan disamping badan sehingga ketika bola datang tidak dapat memukul bola dengan tepat. Posisi badan masih tegak, memukul dari bawah dan masih jauh dari teknik yang tepat. Misalnya hanya menunggu bola, pukulan melambung tinggi, bola menyangkut di net, tidak bergerak kearah bola, dan lain-lain. Artinya dalam pemahaman atau pengetahuan tentang bagaimana melakukan pukulan *forehand* sudah cukup namun masih perlu dilakukan pengulangan agar siswa dapat melakukan pukulan *forehand* dalam tenis meja dengan baik dan benar.

Secara umum keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* siswa Kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak masih kurang baik hal itu terjadi karena lapangan tenis meja yang tersedia hanya berjumlah 1 buah sehingga pembelajaran tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. hal itu terlihat dari hasil tes keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* yang penulis lakukan. Terdapat beberapa hal yang menjadi

permasalahan dan memerlukan perbaikan. Adapun kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan pukulan forehand adalah sebagai berikut: 1). Pada saat sikap siap menerima pukulan posisi badan tegak sehingga tidak fokus dalam mengamati pergerakan bola karena jika badan sedikit dibungkukan kita akan fokus untuk mengamati pergerakan bola sehingga akan memudahkan dalam memukul bola. 2) Posisi kaki sering sejajar, sehingga akan sering mati langkah dalam mengejar bola, pada saat akan mundur atau maju dan bergeser kekanan atau kesamping. Selain itu pengaturan posisi kaki akan membuat pukulan menjadi lebih baik dan tidak kaku. 3) Pada saat memukul bola, pinggang tidak diputar dan hanya menggunakan bahu yang melakukan pergerakan akibatnya pukulan forehand hanya akan menyilang kekir dan sering menyangkut seta keluar lapangan. Jika menggunakan pinggang dalam melakukan pukulan forehand, maka akan lebih mudah mengarahkan bola baik kekanan maupun kekiri. 4) Pukulan yang dilakukan masih kurang tepat, misalnya siswa memukul bola dari atas kebawah atau dari bawah keatas. Akibatnya bola akan melambung tinggi dan menyangkut di net. Teknik yang benar adalah dengan memukul secepat mungkin ketika bola memantul pada titik tertinggi dari arah samping belakang dan perkenaan bola pada samping depan dengan pergerakan bet sedikit menyerong kedepan atas agar dapat menggesek bola, sehingga pergerakan bola akan memutar kedepan bawah dan menukik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh ternyata menunjukkan dari 303 sampel sebanyak 25 siswa atau 8,3 % dari jumlah siswa mendapat nilai (A), sedangkan 36 siswa atau 11.9% sampel mendapat nilai (B), siswa yang mendapat nilai (C) berjumlah 11 orang atau 3,6%, siswa yang mendapat nilai (D) berjumlah 35 orang atau 11.6%, siswa yang mendapat nilai (E) berjumlah 196 orang atau 64,7%. Dengan demikian permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini dapat terjawab.

### **Saran**

Dari hasil kesimpulan diatas maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: 1). Jumlah siswa yang mendapat nilai E masih sangat besar sehingga untuk mengatasi hal itu guru perlu melakukan evaluasi pembelajaran, terutama pelaksanaan pembelajaran keterampilan pukulan *forehand*. 2). Untuk siswa yang mendapat nilai C dan D jumlahnya juga juga besar namun sedikit lebih baik, karena secara nilai sudah mendekati ketuntasan. Olehsebab itu guru harus meningkatkan intensitas latihan dalam pembelajaran agar siswa dapat melatih gerakan secara maksimal. 3). Siswa yang mendapat nilai A dan B jumlahnya tergolong kecil, namun guru harus jeli untuk memanfaatkan kelebihan siswa yang berada dalam kelompok ini. Caranya dengan menunjuk siswa untuk membantu teman-temannya dalam melatih gerakan, tujuannya agar siswa mendapatkan

perhatian yang lebih maksimal dalam melihat keterampilan dasar pukulan *forehand*.

## DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik edisi revisi VI*. PT Rineka Cipta: Jakarta

Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raha Grafindo

Imannudin, Imam. (2010). *Buku Panduan Pendidikan Jasmani Olahraga Permainan*. CV. Menara Mega Perkasa: Ngabang

Husdarta, H.J.S. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung : Alfabeta Persada.

Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olah Raga*. Jakarta: CV Laskar Aksara

Liwan, Christoper Arista. (2012). *Servei Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga Dan Bukan Kelas Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak*. Skripsi Pontianak: FKIP

Ngatiyono. (2004). *Panduan Untuk Mengembangkan Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik Untuk Kelas 1 SMP Dan MTS*. PT. Tiga Serangkai Pusataka Mandiriri: Solo.

Roji. (2004). *Penjas Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga

Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Jember

Simpson, Peter. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya