TINGKAT KETERAMPILAN *FOREHAND STROKE* DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS VIII PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SMP N 1 PUNUNG KABUPATEN PACITAN

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
Muhammad Khoirun
NIM. 11101091328

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

MUHAMMAD KHOIRUN

NIM. 11.1.01.09.1325

Judul:

TINGKAT KETERAMPILAN *FORHAND STROKE* DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS VIII PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMPN 1 PUNUNG KABUPATEN PACITAN

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

MUHAMMAD KHOIRUN

NIM. 11.1.01.09.1325

Judul:

TINGKAT KETERAMPILAN *FORHAND STROKE* DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS VIII PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMPN 1 PUNUNG KABUPATEN PACITAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

TINGKAT KETERAMPILAN *FOREHAND STROKE* DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS VIII PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SMP N 1 PUNUNG KABUPATEN PACITAN

Muhammad Khoirun
11101091328
FKIP - PJKR
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berjumlah 32 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* adalah *back board test* (Collins, 1978: 407) selama 30 detik. Analisis data menggunakan deskriptif persentase

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang sebesar 12.5% (4 siswa), kurang sebesar 37.5% (12 siswa), cukup sebesar 28.125% (9 siswa), baik sebesar 15.625% (5 siswa), dan sangat baik sebesar 6.25% (2 siswa). (2) Tingkat keterampilan *backhand stroke* siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berada pada kategori sangat kurang sebesar 31.25% (10 siswa), kurang sebesar 43.75% (14 siswa), cukup sebesar 15.625% (5 siswa), baik sebesar 3.125% (1 siswa), dan sangat baik sebesar 6.25% (2 siswa). Dengan demikian dapat disimpilkan bahwa *forehand stroke* siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori cukup, dan *backhanf stroke* masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: *forehand stroke, backhand stroke, ekstrakurikuler tenis meja*

I. LATAR BELAKANG

Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat Indonesia pada umumnya dan masyarakat Pacitan pada khususnya. Hal ini menunjukkan bahwa cabang tenis meja menjadi bagian dari kehidupan lapisan masyarakat. Salah satu contoh adalah bermunculannya klub-klub tenis meja dan sekolah-sekolah tenis meja yang dibina dalam suatu wadah organisasi, bahkan kegiatannya telah dikemas dalam agenda pertandingan rutin antar klub. Pembinaan dan pengembangan olahraga baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional sebagaimana tertera pada pola pembangunan dan pengembangan olahraga.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan. Selama ini latihan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung dua kali seminggu. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik yang bagus tetapi juga tidak sedikit yang sudah memiliki teknik yang lumayan bagus dalam bermain tenis meja, hal ini terlihat ketika siswa bermain tenis meja dan memukul bola saat bermain tenis meja serta melakukan teknik yang lain.

Teknik-teknik mereka kurang bagus karena kurangnya latihan dan sarana prasarana yang kurang mendukung untuk meningkatkan teknik siswa dalam permainan tenis meja. Di dalam kekurangan sarana dan prasarana serta latihan yang kurang ternyata ada satu siswa yang berbakat dalam permainan tenis meja karena setelah diberikan latihan khusus siswa tersebut mendapat juara satu pada lomba tenis meja tingkat kecamatan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja. Diharapkan untuk kedepan agar banyak siswa-siswi yang dapat menjuarai kompetisi tenis meja, karena untuk sekarang kemampuan ataupun teknik siswa dan siswi dalam permainan tenis meja masih kurang. Untuk dapat menjuarai kompetisi tenis meja harus meningkatkan porsi latihan dan melengkapi sarana prasarana yang kurang memadai. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila siswa memiliki kemampuan teknik pukulan yang baik, namun tidak didukung latihan yang baik dan sarana prasarana yang baik maka pemain tersebut tidak akan berkembang, oleh karena itu siswa perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya juga didukung sarana prasarana yang baik.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand stroke* dan *backhand stroke*. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi teknik yang wajib yang harus dimiliki. 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 kebelakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat. Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Biasanya pukulan *backhand* tidak sekuat pukulan *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting. *Backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada ketiga jenis *grip*.

Kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan teknik *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang baik siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Dalam permainan tenis meja, kemampuan teknik pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan, hal ini dikarenakan dengan menguasai teknik pukulan, pemain akan mampu menjawab permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat. Mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permianan tenis meja.

Di lain pihak, siswa SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurukuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi. Salah satu tujuan disusunnya latihan dengan variasi adalah untuk memotivasi agar tidak bosan berlatih. Dengan begitu diharapkan tingkat keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* meningkat, Oleh karena itu penelitian ini diarahkan untuk mengetahui tingkat keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan.

II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007: 21), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data *forehand* dan *backhand stroke* tenis meja menggunakan *backboard test*. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala

yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (SuharsimiArikunto, 2006: 56).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja Kelas VIII peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

1. ***Forehand Stroke***

Tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 12.5% (4siswa), kurang sebesar 37.5% (12 siswa), cukup sebesar 28.125% (9 siswa), baik sebesar 15.625% (5 siswa), dan sangat baik sebesar 6.25% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 18.61, keterampilan *forehand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori cukup.

2. ***Backhand Stroke***

Tingkatketerampilan *backhand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berada pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 31.25% (10siswa), kurang sebesar 43.75% (14 siswa), cukup sebesar 15.625% (5 siswa), baik sebesar 3.125% (1 siswa), dan sangat baik sebesar 6.25% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 16.25, keterampilan *backhand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masih perlu untuk ditingkatkan, sehingga bagi guru/pelatih dan siswa itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan teknik pukulan dalam tenis meja khususnya *forehand stroke* dan *backhand stroke*. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 18.61, keterampilan *forehand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori cukup, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 16.25, keterampilan *backhand stroke* siswa Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori kurang. Dilihat dari

prestasi khususnya tenis meja di SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan juga masih kurang, Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan masih tertinggal jika dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain di daerah kabupaten Purworejo. Jadwal latihan ekstrakurikuler tenis meja di Kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan hanya dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.00-16.30, dan peralatan yang dipakai, misalnya meja dan bet atau raket juga masih kurang baik kondisinya, sehingga ini dapat mengganggu proses latihan yang dapat mengakibatkan prestasi tidak maksimal.

Kesimpulan

Dari hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang sebesar 9.375% (3 siswa), kurang sebesar 21.875% (7 siswa), cukup sebesar 31.25% (10 siswa), baik sebesar 31.25% (10 siswa), dan sangat baik sebesar 6.25% (2 siswa).

Tingkat keterampilan *backhand stroke* siswa kelas VIII SMP N 1 Punung Kabupaten Pacitan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berada pada kategori sangat kurang sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang sebesar 31.25% (10 siswa), cukup sebesar 46.875% (15 siswa), baik sebesar 12.5% (4 siswa), dan sangat baik sebesar 9.375% (3 siswa).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Damiri & Nurlan Kusnaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung: Depdikbud

AM. Bandi Utama. (2004). Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja. *Penelitian TAS*. Yogyakarta: FIK UNY.

Anas Sudijono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Collins, Ray & Patrick B. Hodges. (1978). *A.Comprehensive Guide to Sport Skill Test and Measuremens*, USA: Charles C. Thomas Publiser.

Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.

Depdiknas. (2003). *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Jakarta Depdiknas 2003.

Farida Rahmawati. (2010). Kemampuan *Forehand Stroke* dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR FIK

UNY.*Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1.*Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Larry Hodges. (1996). *Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta*: PT. Raja Grafindo Persada.

_____. (2007). (Terjemahan). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Napitupulu. (1992). *Permainan Tenis Meja* .Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.

Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

Singgih D. Gunarsa, (2004).*Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Sumarno, dkk. (2003). *Olahraga Pilihan I*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.

Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Tomoliyus.(2012). Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Sekolah Dasar. *Makalah*. Yogyakarta. FIK UNY.

http://tfj.sagepub.com/cgi/reprint/14/4/326 diakses pada tanggal 18 Juli 2015.