

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh kalangan. Masyarakat Indonesia dahulu mengenal permainan tenis meja dengan sebutan “*Ping-Pong*”. Menurut Sutarmin (2007:2) permainan tenis meja sempat mengalami pasang surut dan mulai berkembang lagi pada tahun 1920 dalam duni olahraga yang ditandai dengan munculnya club-club olahraga tenis meja khususnya di wilayah Negara Eropa.

Tenis meja menjadi salah satu cabang olahraga yang unik dan kreatif, karena permainannya dilakukan menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau bet (Erlan, 2014: 10).

Permainan tenis meja tidak bisa jika hanya dimainkan begitu saja. Hal ini dikarenakan permainan tenis meja memiliki beberapa teknik, seperti teknik memegang bet (*Grip*), teknik siap siaga (*Stance*), teknik gerakan kaki (*foot work*), teknik pukulan (*Stroke*) serta servis dan smash (Firmansyah, 2009: 35).

Teknik-teknik permainan tenis meja tersebut harus dikuasai dan dipelajari oleh setiap pemain karena setiap teknik dalam permainan memiliki peran yang sangat penting. Supaya memiliki kemampuan bermain tenis meja yang baik, maka pemain harus menguasai gerakan dasar dalam bermain tenis meja terlebih dahulu, salah satu gerakan dasar tersebut adalah gerakan *forehand*.

Gerakan *forehand* merupakan salah satu gerakan dasar tenis meja yang pertama dikenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan tenis meja. Menurut Prajati (2013: 3) kemampuan *forehand* merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja, karena kemampuan *forehand* merupakan pondamen dari teknik permainan tenis meja.

Gerakan *forehand* dilakukan dengan cara pemain berdiri dibelakang meja dan menghadap kearah lawan. Salah satu kaki didepan dan salah satu tangan memegang bet disamping badan dengan lengan membntuk sudut 90°. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan. Serta bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi. Gerakan *forehand* gerakan utama untuk melakukan serangan kepada lawan main. Oleh sebab itu, setiap pemain, khususnya pemain pemula harus memiliki keterampilan gerakan *forehand* agar teknik dalam permainan tenis meja dapat dilakukan dengan baik.

Permainan tenis meja saat ini tidak hanya dilakukan di sekolah-sekolah, namun juga banyak kalangan pemuda yang melakukan permainan tenis meja di lingkungan tempat tinggal, termasuk pemuda yang ada di Perumahan Valencia RT 11 Desa Mendalo Indah Kecamatan Jambi Luar Kota. Pemain tenis meja di Perumahan Valencia RT 11 ini rata-rata adalah pemuda yang berusia 17-23 tahun dengan waktu bermain tenis meja setiap sore hari.

Berdasarkan hasil observasi, permainan tenis meja yang dilakukan oleh pemain di Klub PTM TT-88 Kota Jambi masih banyak terdapat beberapa kekurangan terutama saat melakukan gerakan *forehand*. Kesalahan-kesalahan

yang sering terulang adalah pukulan yang tidak melewati net atau menyangkut di net, kemudian pukulan yang tidak akurat dan sering lewat dari batas lapangan lawan. Pada saat melakukan gerakan *forehand* teknik yang digunakan kurang tepat, seperti posisi badan tidak siap, begangan bet kurang tepat, pukulan bola tidak tepat dan gerakan pemain yang tergesa-gesa.

Kondisi ini menyebabkan pemain sering kehilangan poin dan keterampilan bermain tenis meja menjadi kurang baik. Jika penguasaan teknik dasar gerakan *forehand* masih lemah, maka kemampuan bermain tenis meja secara keseluruhan kemungkinan berkualitas buruk. Akan tetapi, tidak semua pemain melakukan kesalahan dalam gerakan *forehand*. Adapula beberapa pemain yang sudah menguasai gerakan *forehand*, dari 10 pemain, maka ada 3 orang pemuda yang sudah menguasai gerakan *forehand*, dimana mereka sudah memegang bat dengan tepat dan melakukan pukulan sesuai sehingga lambungan bola tepat mengenai lawan, gerakan kaki dan badan yang sudah rileks serta gerakan penutup atau lanjutan setelah melakukan *forehand*.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkaji tentang kemampuan gerakan *forehand* dalam permainan tenis meja dalam sebuah skripsi dengan judul “**Keterampilan Gerakan Forehand Pemain Tenis Meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pukulan yang tidak melewati net atau menyangkut di net.

2. Pukulan yang melewati batas lapangan lawan.
3. Posisi badan tidak siap saat melakukan gerakan *forehand*
4. Kurang tepat dalam memegang bet
5. Posisi kaki tidak rileks dan seimbang serta tidak ada gerakan lanjutan setelah mereka melakukan *forehand*.
6. Penguasaan gerakan *forehand* yang masih kurang optimal.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini hanya membahas mengenai keterampilan gerakan *forehand* pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi.

1.4. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah-istilah dalam penelitian ini, maka peneliti menjelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Keterampilan gerakan *forehand* merupakan keterampilan pemain dalam melakukan gerakan *forehand* pada waktu melakukan posisi siap, *backswing*, *forward swing* dan tahap akhir.
2. Pemain dalam penelitian ini adalah pemain pemula pada permainan tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi.

1.5. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana keterampilan gerakan *forehand* pada pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi?”.

1.6. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusa masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan gerakan *forehand* pada pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi.

1.7. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah dapat dijadikan landasan dalam mengevaluasi keterampilan gerakan *forehand* pada permainan tenis meja. Selain itu, penelitian ini juga menjadi khasanah ilmu pengetahuan dalam latihan keterampilan gerakan *forehand* pada permainan tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Permainan Tenis Meja

Permainan dalam olahraga merupakan jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk dapat angka dan meraih kemenangan. Permainan olahraga ini didominasi oleh olahraga yang menggunakan bola atau dalam kasus badminton menggunakan *shuttlecock* (Arman, 2017).

Menurut Ismail (2009) permainan merupakan sebuah aktifitas bermain salah satu cabang olahraga dengan tujuan untuk mencari kemenangan maupun hanya untuk bersenang-senang. Selanjutnya menurut Muhammad (2009) permainan adalah usaha olahdiri yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat yang dimaksud dalam permainan dalam olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan atau dimainkan secara beregu maupun secara individu dan dipertandingkan oleh dua tim/pemain dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan antar masing-masing tim/pemain.

Menurut Salim (2008: 9) tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pada awalnya permainan ini menggunakan bola karet, kemudian menggunakan gabus dan karet tiruan.

Permainan tenis meja mulai di kenal Indonesia sejak tahun 1930, pada waktu itu hanya orang-orang Belanda yang memainkan olahraga ini di waktu luang dan rekreasi di balai-balai pertemuan.

Tenis meja adalah suatu cabang permainan bola kecil yang dilakukan di permukaan meja yang disebut tempat bermain, dengan bentuk empat persegi panjang (Yulianto, 2015: 2205). Menurut Utama (2014: 5) pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja”.

Berdasarkan pendapat para ahli maka yang dimaksud dengan permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya yang dimainkan dengan menggunakan teknik, fisik dan psikis.

Permainan tenis meja diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu, bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pada permainan ini pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya (Hutasuhut, 2008: 4). Bermain tenis meja, yaitu suatu kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja (Sutarmin, 2007 : 14).

Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut di pukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai meja lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna. Pemain berusaha

untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya (Utama, 2014: 5).

Hal ini menunjukkan bahwa permainan tenis meja dimainkan dengan cara memukul bola menggunakan bet hingga bola melewati net serta dimainkan dengan teknik dasar guna memperoleh kemenangan dalam permainan.

2.1.1. Teknik Permainan Tenis Meja

Menurut Sutarmin (2007: 14) Dalam permainan tenis meja, teknik-teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima dan melakukan smash.

Menurut Utama (2014: 2) teknik dalam permainan tenis meja meliputi:

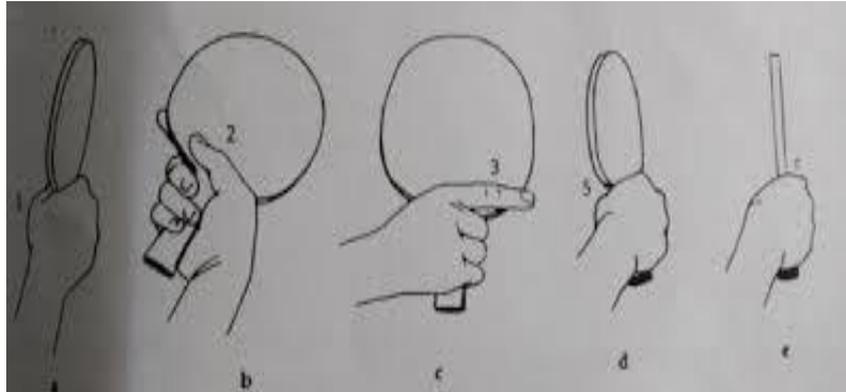
1. Pegangan (*Grip*)

Teknik memegang bet merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Apabila sejak awal cara memegang bet sudah salah, maka pemain tersebut akan kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya Teknik memegang bet merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Apabila sejak awal cara memegang bet sudah salah, maka pemain tersebut akan kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya. Adapun macam-macam teknik memegang bet adalah sebagai berikut:

1) *Shakehand grip*

Shakehand grip adalah cara memegang bet yang paling terkenal di dunia. Cara ini memberi kesempatan untuk bermain dengan baik terlebih lagi dalam melakukan pukulan backhand. Teknik memegang bet *shakehand grip* seperti orang melakukan jabat tangan.

Menurut Hodgess (2007: 15) cara memegang bet *shakehand grip* yaitu dengan bidang bet yang tegak lurus dengan lantai, pegangan bet seakan-akan anda sedang bersalaman, luruskan jari telunjuk anda di bagian bawah bidang permukaan bet dengan ibu jari di permukaan bet lainnya. Ibu jari harus sedikit ditebuk dan lemas agar kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet yang akan digunakan untuk memukul (bagian dari ibu jari dan telunjuk jari harus berada di dekat bagian bawah dan tidak melintang ke arah atas bet. Ibu jari tidak boleh terlalu rapat bet. Walaupun beberapa pemain melakukannya saat memukul backhand dan mengayun bet ke belakang untuk memukul *forehand*).



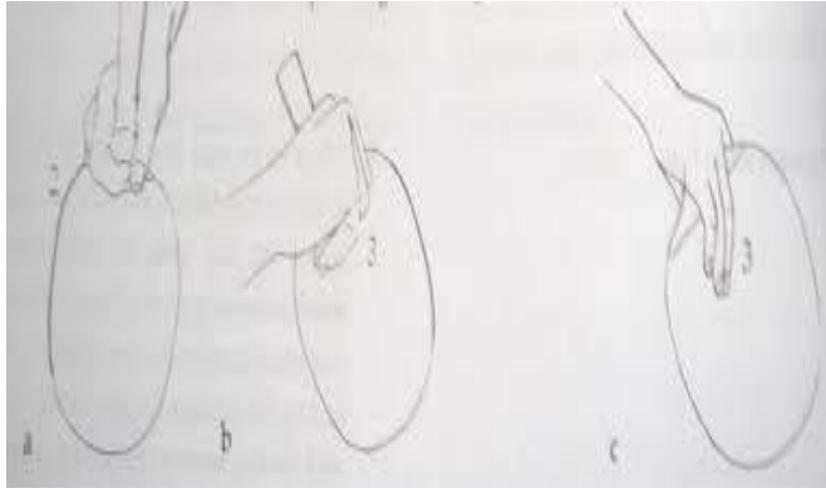
Gambar 2.1. Teknik Shakehand Grip

Sumber : <https://images.app.goo.gl/3tMUpn2KxNUdfJr6> (diakses pada 5 Mei 2018)

2) *Penhold grip*

Penhold grip merupakan teknik memegang bet nomor 2 (dua) di dunia. Cara ini paling baik untuk melakukan pukulan forehand, tetapi sulit untuk melakukan pukulan backhand. Pemain yang menggunakan pegangan *penhold grip* mempunyai pergerakan kaki yang cepat, yang membuat dia mampu bermain dengan banyak melakukan pukulan *forehand*.

Adapun teknik pegangan bet dengan *penhold grip* adalah pegang bet mengarah ke bawah tangan, pegangan mengarah ke atas (pegangan bet tepat di mana pegangan menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk). Cara ini sama dengan memegang pena. (Hodges, 2007: 18).



Gambar 2.2. Penhold Grip

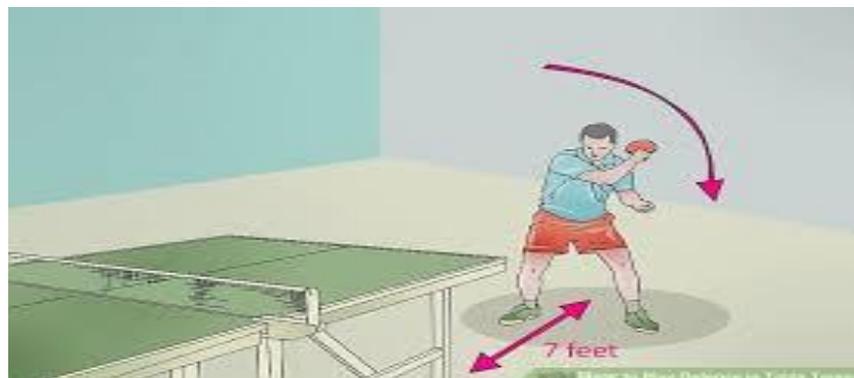
Sumber : <https://images.app.goo.gl/3tMUpn2KxNUdfJr6> (diakses pada 5 Mei 2018)

2. Posisi Bermain (*Stance*)

Posisi bermain yang dimaksud berarti posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap digunakan bola atau pada saat memukul bola dengan rincian sebagai berikut:

- a. Pemain berdiri menghadap endline (yakni, kaki mereka mengarah tegak lurus dengan garis di ujung meja yang disebut endline). Posisi ini tepat untuk pemain yang mengandalkan pukulan backhand, tetapi hampir semua pemain kelas atas, baik yang mengandalkan backhand maupun forehand, bagi mereka posisi siap yang sempurna adalah dengan kaki kanan diletakkan sedikit di belakang, tapi tubuh tetap menghadap meja atau datangnya arah bola.
- b. Berat badan kita harus bertumpu bagian dalam jantung kaki anda, yang dibagi dengan rata.
- c. Usahakan agar tumit tidak menyentuh lantai.

- d. Lutut harus ditekukkan, dengan badan yang sedikit dicondongkan.
- e. Semakin tinggi badan kita, semakin perlu untuk menekuk lutut. Ini membuat tubuh kita memendek dan memungkinkan kita untuk memutar dengan segala arah dengan sangat cepat.
- f. Bet kita harus di arahkan ke arah lawan, dengan demikian kita dapat bergerak ke dua arah dengan cepat dan seimbang.
- g. Gunakan tangan yang bebas sebagai penyeimbang, jangan biarkan tangan itu tergantung saja. Jaga agar pergelangan tangan tetap berada di atas siku setiap saat.



Gambar 2.3. Teknik Posisi Bermain (Stance)

Sumber : <https://images.app.goo.gl/z2NJ3emAosaJnE3S7> (diakses pada 16 April 2019)

3. Pukulan (*stroke*)

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja disamping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Adapun teknik pukulan (*stroke*) dalam permainan tenis meja antara lain (Sutarmin, 2007: 27) :

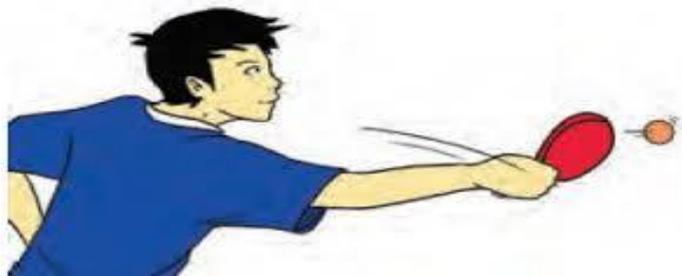
- 1) Drive adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola di pukul dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan ini dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola, pukulan drive juga dapat dilakukan secara forehand maupun backhand.



Gambar 2.4. Pukulan Drive

Sumber : <https://images.app.goo.gl/3iRW9Jpy11dSFEz69> (diakses pada 3 Desember 2020)

- 2) Push adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola didorong dengan bet dan posisi bet terbuka. Pada waktu melakukan pukulan push tubuh harus dalam posisi berdiri dengan sempurna. Pukulan push dapat dilakukan secara forehand maupun backhand.



Gambar 2.5. Pukulan Push

Sumber : <https://images.app.goo.gl/1C692zMHCXUJA7s7> (diakses pada 8 Januari 2020)

- 3) *Chop* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara seperti menebang pohon, tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul. Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah. Pukulan chop dapat dilakukan secara forehand maupun backhand.



Gambar 2.6. Pukulan Chop

Sumber : <https://images.app.goo.gl/ZwTWQd5xHS8F3A3W5>

(diakses pada 26 Juli 2017)

- 4) *Block* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola ditutup dengan bet. Usahakan bola yang diblock harus kembali ke meja lawan. Block biasanya digunakan ketika lawan menggunakan pukulan spin. Block dapat dilakukan secara forehand maupun backhand.



Gambar 2.7. Pukulan Block

Sumber : <https://images.app.goo.gl/MQotobc7fyttkFKiN9> (diakses pada 15 Agustus 2020)

4. Kerja Kaki (*Foot Work*)

Kerja kaki adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Setiap atlet tenis meja yang ingin bermain dengan baik harus didukung dengan gerakan lincah dan cepat mengikuti bola yang akan dipukul. Gerakan kaki yang lincah dan cepat dapat membantu pemain mengatasi pukulan dari lawan (Sutarmin, 2007: 20).



Gambar 2.8. Teknik *Foot Work*

Sumber : <https://images.app.goo.gl/SpSb9zogfWnPzGBM6> (diakses pada 6 Januari 2018)

2.1.2. Perlengkapan Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja saat ini banyak dimainkan oleh seluruh kalangan, baik pemain profesional maupun pemain pemula. Bagi pemain pemula selain penting untuk memahami teknik dalam permainan tenis meja, maka penting pula untuk memahami perlengkapan bermain tenis meja terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan bila tidak ada bermacam perlengkapan tenis meja, maka permainan tenis meja tidak akan bisa dilakukan.

Adapun perlengkapan dalam permainan tenis meja sebagai berikut (Adi dan Mu'arifin, 2014: 79):

1. Bet adalah sebutan bagi raket dalam olahraga tenis meja dan menjadi perlengkapan dasar tenis meja. Hal ini dikarenakan bet memiliki fungsi sebagai pemukul bola ping pong. Pada umumnya bet terbuat dari kayu dan adapula yang dikombinasi antara kayu dengan karet. Daun bet berbentuk datar dan kaku. Daun bet 85% terbuat dari kayu yang diukur ketebalannya. Lapisan perekat kayu diperkuat dengan serat karbon atau berbahan kertas padat yang berukuran 7,5% dari total ketebalan 0,35 mm. Bagian sisi bet ditutupi karet halus atau licin maupun bintik-bintik yang ketebalannya tidak boleh lebih dari 2,0 mm (Adi dan Mu'arifin, 2014: 79).
2. Bola ping pong adalah perlengkapan wajib yang tidak boleh terlewatkan. Pemilihan bola ping pong tidak boleh sembarangan karena akan mempengaruhi permainan. Menurut standar ukuran yang tepat untuk bola ping pong yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja adalah berat bola 2,7 gram dan berdiameter 40 mm dengan bentuk bola bulat dan bahan *cluloid*. Pantulan bola tenis meja harus mencapai 23-26 cm dengan kualitas bola yang ditandai simbol bintang (Damiri dan Kusnaedi, 2011: 34).
3. Meja tenis merupakan lapangan dalam permainan tenis meja. Meja tenis ini biasanya terbuat dari bahan kerat yang dapat membuat bola ping pong memantul sempurna. Sama halnya dengan bola ping pong,

meja tenis juga memiliki ukuran standar yang berlaku, dimana panjang meja tenis adalah 2,74 meter, lebar 1,52 meter dan tingginya adalah 76 cm (Adi dan Mu'arifin, 2014: 80).

4. Net sebagai pembatas wilayah permainan yang dibuat dari jaring dan dipasang sejajar dengan garis ujung. Net ini juga harus dilengkapi dengan tiang penyangga yang berfungsi sebagai pengikat net sekaligus berperan sebagai pembentang. Net dibentangkan dengan tali yang dipasang pada kedua sisi pada tiang penyangga yang tingginya 15,25 cm. Sementara pada sisi batas mempunyai jarak 15,25 cm dari sisi batas permukaan lapangan. Panjang net dari sisi kanan ke kiri berukuran 1,83 meter. Jadi seluruh panjang net dari ujung atas ke permukaan meja adalah 15,22 cm (Napitulu, 2010: 18).



Gambar 2.9. Perlengkapan Tenis Meja

Sumber : <https://images.app.goo.gl/3tMUpn2KxNUdfJr6> (diakses pada 15 Oktober 2020)

2.1.3. Macam-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.

Menurut Prajati (2013: 15) 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 (Prajati, 2013: 16).

2.2. Keterampilan Gerakan *Forehand*

Menurut Fauzi (2010) keterampilan merupakan aksi khusus yang ditampilkan pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya.

Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan atau permainan secara mudah dan cepat (Widiastuti, 2010). Sedangkan menurut Amirullah (2003) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka yang dimaksud dengan keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau permainan secara terampil demi mencapai tujuan permainan yang efektif.

Menurut Asri dkk (2017: 180) teknik dasar dalam permainan tenis meja yang sering dilakukan dan dikuasai adalah gerakan *forehand*. Gerakan *forehand* dianggap sebagai dasar pukulan karena mudah dipelajari. Gerakan *forehand* merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat

melakukan pukulan. Selain itu, otot yang digunakan untuk melakukan gerakan *forehand* biasanya juga lebih maksimal dibanding dengan gerakan *backhand*.

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Menurut Sutarmin (2007: 21) gerakan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan. Gerakan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu:

- 1) Gerakan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*.
- 2) Gerakan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.
- 3) Gerakan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash.

Gerakan *forehand* tenis meja merupakan gerakan yang digunakan untuk menyerang dari sisi *forehand* dengan posisi telapak tangan yang menghadap ke depan. Gerakan *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 (Prajati, 2013: 16).

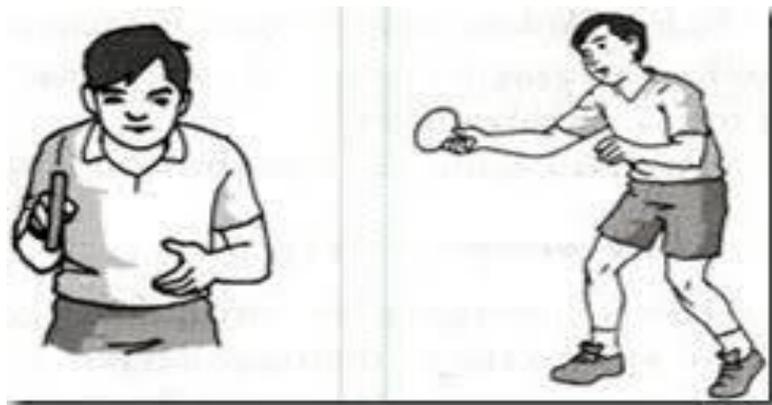
Berdasarkan pendapat para ahli, maka yang dimaksud gerakan *forehand* adalah gerakan yang dilakukan dengan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke depan berhenti di depan dahi. Adapun sikap dan gerakan *forehand* pandangan tertuju pada pihak lawan dan bola, tangan 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.

Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan *forehand* menurut Hodges (2007: 35-37) sebagai berikut:

1. Posisi siap

Posisi siap dilakukan dengan cara:

- a) Tubuh berada dalam posisi siap dan tangan dilemaskan.
- b) Bet sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*.
- c) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.
- d) Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang.



Gambar 2.10. Posisi Siap dalam Gerakan Forehand

Sumber : <https://images.app.goo.gl/j5YpXdJzaKW3FqL59> (diakses pada 13 Mei 2019)

2. Backswing

Backswing dilakukan dengan cara:

- 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.



Gambar 2.11. Posisi Backswing dalam Gerakan Forehand

Sumber : <https://images.app.goo.gl/UTRC7Crrkr8f2dxM9> (diakses pada 13 Mei 2019)

3. *Forward swing*

Forward swing dilakukan dengan cara :

- 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.



Gambar 2.12. Posisi Forward swing dalam Gerakan Forehand

Sumber : <https://images.app.goo.gl/zYzxZjVjmuxn2wwX6> (diakses pada 13 Mei 2019)

4. Tahap akhir

Tahap akhir dilakukan dengan cara:

- a) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan keatas
- b) Kembali ke posisi siap



Gambar 2.13. Posisi Akhir dalam Gerakan Forehand

Sumber : <https://images.app.goo.gl/j5YpXdJzaKW3FqL59> (diakses pada 13 Mei 2019)

Menurut Hidayat (2015: 13) pukulan *forehand* yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemian yang menggunakan tangan kanan, dan kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Sedangkan menurut Kertamanah (2003 : 52) ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam olahraga tenis meja, tidak kurang pula berbagai bentuk pukulan yang hampir serupa namun mempunyai unsur yang berbedabeda. Pada dasarnya jenis-jenis pukulan itu antara lain: drive, push, block, smash, hit, servis, servis return, half volley, side slip shot, loop, flick, drop shot, short cut, long cut, lobbing. Teknik-teknik pukulan ini dapat dilakukan dengan pukulan forehand dan

pukulan backhand yang intinya akan menghasilkan pukulan bervariasi, gerakannya dapat cepat atau lambat, berputar ke belakang atau kedepan maupun kesamping.

Gerakan *forehand* biasanya dilakukan ketika pemain melakukan *smash*. Smash forehand menghasilkan serangan yang paling bertenaga yang selalu bersamaan dengan langkah kedepan sambil telapak kaki dihentakkan kelantai. Pukulan ini sering ini menentukan suatu kemenangan maupun kekalahan dalam bertanding. Pukulan smash forehand apabila dapat dihalau oleh lawan maka pukulan susulannya akan lebih tajam daripada sedrangan pertamanya. Smash forehand mengandung hawa pembunuh yang sangat mematikan, karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota tubuh dan gerakannya lebih besar dan cepat dari pada pukulan hit (Muhajir, 2014: 78).

Pemain apabila ingin menguasai permainan tenis meja harus mempunyai kemampuan dalam penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Teknik dasar dalam permainan tenis meja seperti memegang bet (grip), teknik stance, teknik gerakan kaki dan teknik pukulan. Hal yang mendasar bagi pemain tenis meja harus mampu menguasai teknik pukulan, teknik pukulan dalam permainan tenis meja dibagi 2 pukulan forehand dan backhand. Pukulan forehand adalah pukulan dengan posisi pegangan telapak tangan menghadap ke depan dan posisi memukul dari arah kanan badan, pukulan forehand mempunyai kekuatan yang besar dibandingkan dengan pukulan backhand karena posisi memukul tidak terhalangi oleh tubuh (Asri dkk, 2017: 56).

Menurut Herliana (2019: 94) untuk menguasai teknik pukulan forehand maka pemain harus banyak melakukan latihan secara kontinu dan harus mempunyai komponen kondisi yang mendukung terhadap peningkatan pukulan forehand. Pukulan forehand didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan, power, kelincahan dan fleksibilitas. Komponen kondisi fisik ini harus dimiliki oleh pemain untuk mendapatkan pukulan forehand yang baik.

2.3. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sari, D.N dan D. Antoni dengan judul “*Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenis Meja*”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja Semen Padang”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui bahwa atlet tenis meja Semen Padang memiliki kemampuan forehand drive pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 20%, pada kategori kurang dengan persentase sebesar 20%, pada kategori sedang dengan persentase sebesar 46,67%, pada kategori baik dengan persentase 0%, pada kategori baik sekali dengan persentase 13,33%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kemampuan *forehand drive* atlet Tenis Meja semen padang masih berada pada kategori sedang dan perlu ditingkatkan kembali melalui kegiatan berlatih secara giat.

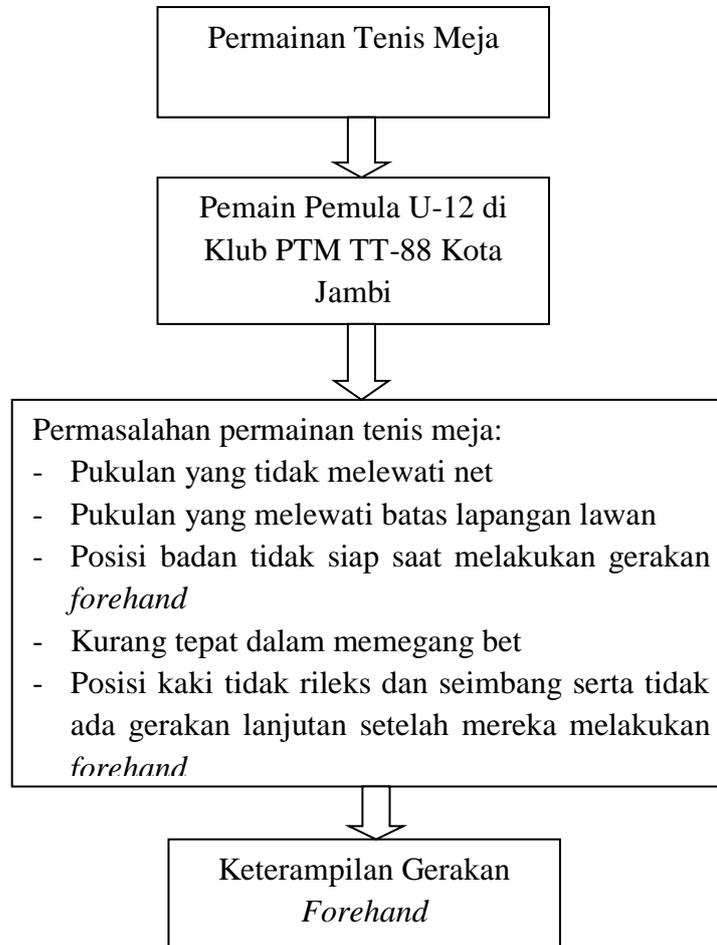
2. Hasnah, dkk (dengan judul “*Analisis Komponen Fisik Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Sparta*”). Penelitian ini dilakukan tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: sejauh manakah analisis komponen fisik ditinjau dari koordinasi mata-tangan dan kelincahan terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada Club Sparta FIK UNM. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain tenis meja yang tergabung dala, Club SPARTA UNM mempunyai koordinasi mata tangan yang baik sekali 0%, yang mempunyai koordinasi mata tangan yang baik 35,5%, yang mempunyai koordinasi mata tangan yang kurang 64,5% dan kurang skali 0%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada kaitan antara koordinasi mata tangan keterampilan pukulan forehand Club SPARTA UNM Maka komponen koordinasi mata tangan mendukung keterampilan melakukan pukulan forehand.
3. Mukaromah, dkk dengan judul “*Analisis Gerakan Forehand Pada Tenis Meja Di Klub PTM Elektra Kab Demak*”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020. Tujuan penelitiin ingin mengetahui bagaimana analisis biomekanika gerakan forehand pada cabang olahraga tenis meja dan untuk mengetahui bagaimana gerakan tangan, posisi badan dan posisi kaki yang baik dengan menggunakan gerakan forehand apakah dari 9 sudut gerakan tersebut mempengaruhi masuk atau tidaknya bola. Berdasarkan hasil penelitian

menunjukkan bahwa posisi bola mengenai bet yang dilakukan pemain sebagai berikut: 1) posisi pergelangan tangan $167,875^{\circ}$ - $223,8^{\circ}$; 2) tekukan siku kanan $82,9^{\circ}$ - $92,1^{\circ}$; 3) tekukan siku kiri $86,24^{\circ}$ - $95,82^{\circ}$; 4) bukaan lengan atas tangan kanan $71,06^{\circ}$ - $78,95^{\circ}$; 5) bukaan lengan atas tangan kiri $45,45^{\circ}$ - $50,5^{\circ}$; 6) kecondongan badan $145,54^{\circ}$ - $161,71^{\circ}$; 7) tekukan kaki kanan $152,6^{\circ}$ - $169,5^{\circ}$; 9) jarak kedua kaki $44,05^{\circ}$ - $48,94^{\circ}$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan saat posisi bola mengenai bet.

2.4. Kerangka Berpikir

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari oleh kalangan, baik pemain yang telah ahli maupun pemain pemula. Pemain pemula ketika melakukan permainan tenis meja seringkali melakukan teknik yang salah. Hal ini dikarenakan pemain pemula belum memahami teknik-teknik dalam bermain tenis meja dengan baik.

Salah satu kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula ketika bermain tenis meja adalah teknik memukul (*grip*) dengan gerakan *forehand*. Banyak sekali pemain pemula yang belum tepat dalam melakukan gerakan *forehand*, baik pada sikap awal, *backswing*, *forward swing* maupun sikap akhir. Gerakan yang salah tentu akan mempengaruhi pola permainan yang dilakukan oleh pemain pemula. Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka pemikiran dalam penelitian ini sebagai berikut.



Gambar 2.14. Kerangka Pemikiran

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Penelitian ini rencana akan dilaksanakan di Klub PTM TT-88 Kota Jambi dan waktu penelitian akan dilakukan setelah mendapat surat izin penelitian.

3.2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019: 21) penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi maupun bahan-bahan dokumenter lainnya.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan lain sebagainya sehingga objek-objek tersebut dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2015: 100). Berdasarkan hal tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi yang diketahui jumlah keseluruhan pemain sebanyak 15 orang.

3.3.2. Sampel

Keterbatasan jumlah populasi dalam penelitian ini menyebabkan tidak dilakukan penarikan sampel sehingga seluruh pemuda pemain tenis meja U-12

di Klub PTM TT-88 Kota Jambi yang diketahui jumlah keseluruhan pemain sebanyak 15 orang. sebagai populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Hal ini diperkuat oleh pendapat Bungin (2015: 112) yang menyatakan bahwa jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang lebih baik populasi tersebut dijadikan sampel.

3.4. Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes langsung kepada responden dari sampel yang digunakan, yaitu 10 orang pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi.

3.5. Instrument Penelitian

Instrument penelitian digunakan untuk mengumpulkan data penelitian berupa keterampilan gerakan *forehand* pada pemain tenis meja U-12 di Klub PTM TT-88 Kota Jambi. Adapun indikator yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerakan *forehand* dalam permainan tenis meja yang dilakukan oleh responden. Penyusunan instrument penelitian ini mengacu pada instrument yang disusun oleh Tomoliyus (2017) sebagai berikut:

Tabel 3.1.

Penilaian Keterampilan *Forehand* Tenis Meja

Variabel	Indikator	Sub indikator	Descriptor	Skor	
				Ya	Tidak
Gerakan <i>forehand</i> dalam tenis meja	Posisi siap	Posisi kaki	a. Salah satu kaki berada di depan b. Jarak kaki kanan dan kaki kiri kurang lebih selebar bahu		
		Posisi tangan	a. Tangan kanan memegang bet dan bola ditangan kiri b. Posisi lengan membentuk sudut kecil c. Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90°		
		Posisi badan dan pandangan	a. Badan condong kedepan/kearah meja b. Pandangan mata fokus kearah bola		
	Pelaksanaan kegiatan	Posisi kaki	a. Kaki bergerak cepat mengikuti arah permainan b. Posisi kaki lentur dan tidak kaku		
		Posisi tangan	a. Tangan melempar bola dan memegang bet dengan posisi terbuka b. Tangan diputar ke belakang dan bertumpu pada siku		

			dan bet harus digerakkan sedikit lebih rendah c. Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku		
		Posisi badan dan pandangan	a. Putar tubuh bagian atas ke kanan dan badan bertumpu pada kaki kiri b. Tubuh diputar ke depan dengan bertumpu pada pinggang c. Kontak bola dilakukan di depan sisi kanan tubuh		
	Posisi Akhir	Posisi kaki	a. Kaki kembali keposisi siap b. Jarak kaki kanan dan kaki kiri kurang lebih selebar bahu		
		Posisi tangan	a. Bet mengikuti arah bola ke sasaran b. Posisi lengan membentuk sudut kecil		
		Posisi badan dan pandangan	a. Badan kembali keposisi siap b. Pandangan fokus kearah bola		

Sumber : Hodges (2007: 35-37) dan Tomoliyus (2017: 75-80)

Kriteria penilaian :

- Ya = 1
- Tidak = 0

Berdasarkan hal tersebut, maka norma penilaian untuk menentukan kategori adalah sebagai berikut:

Skor Maksimal = skor tertinggi x jumlah pertanyaan

$$\begin{aligned}
 &= 1 \times 21 \\
 &= 21 \\
 \text{Skor minimal} &= \text{skor terendah} \times \text{jumlah pertanyaan} \\
 &= 0 \times 21 \\
 &= 0 \\
 \text{Rentang kelas} &= \frac{21-0}{3} = 7
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka norma penilaian keterampilan gerakan forehand sebagai berikut:

- a. 15-21 = sangat baik
- b. 8-14 = cukup baik
- c. 0-7 = tidak baik

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.6.1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu alat ukur (instrumen). Untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian ini maka digunakan rumus koefisien korelasi Product moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r hitung : Koefisien korelasi antara X dan Y

X : Skor Butir

Y : Skor Soal

n : Jumlah Responden

Kemudian r hitung yang diperoleh dibandingkan dengan r product moment (r_{tabel}), untuk menyimpulkan bahwa data yang terkumpul valid dilakukan kriteria pengujian dengan cara:

H_0 : Bila $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, maka instrumen dinyatakan valid

H_a : Bila $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka instrumen dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil pengujian data pada penelitian maka disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan yang dilakukan uji validitas dapat dinyatakan valid karena nilai yang didapat adalah nilai $r_{\text{hitung}} > \text{nilai } r_{\text{tabel}}$ dari setiap item pertanyaan yang diujikan.

3.6.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat ketepatan, ketelitian atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran. Pengujiannya dapat dilakukan secara internal dan eksternal. Pengujian internal yaitu pengujian dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada. Pengujian secara eksternal yaitu dengan melakukan test-retest. Untuk menguji reliabilitas dengan menggunakan rumus :

$$r_n = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2_1} \right]$$

Keterangan:

r_n : Reliabilitas Instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma^2_b$: Jumlah varians pertanyaan

σ^2_1 : Jumlah varians total

Dimana varians dapat dicari dengan rumus :

$$\sigma = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

N : Jumlah Sampel

X : Nilai skor yang dipilih

Instrumen yang memenuhi syarat jika memiliki nilai reliabilitas hasil $r_n > r_{\text{tabel}}$. Selanjutnya untuk menguji realibilitas dalam penelitian ini data yang diperoleh berasal dari hasil uji validitas kuesioner yang dilakukan kepada responden. Hasil uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel apabila memenuhi syarat memiliki realibilitas $r_n > r_{\text{tabel}}$.

3.7. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase adalah Sugiyono (2019: 104) sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum f}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari pada kategori tertentu

$\sum f$: jumlah frekuensi yang muncul

$\sum n$: jumlah keseluruhan responden.