

**ANALISIS KETERAMPILAN SERVIS ISI *FOREHAND*TENIS MEJA
PADA ATLET PUTRA PTMSI KOTA JAMBI**



Oleh :

Amelia Rosita Situmorang

K1A120032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MARET 2024**

**ANALISIS KETERAMPILAN SERVIS ISI *FOREHAND* TENIS MEJA
PADA ATLET PUTRA PTMSI KOTA JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Jambi untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Oleh :

Amelia Rosita Situmorang

K1A120032

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

MARET 2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Berjudul “Analisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi” Yang Disusun Oleh Amelia Rosita Situmorang, Nim K1a120032. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Telah melakukan ujian sidang skripsi tanggal 27 Maret 2024 dan di ujikan dalam sidang dewan penguji.

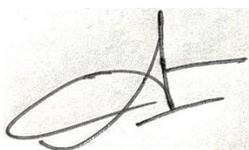
Pembimbing I



Sri Murniati S.Pd., M.Pd.

NIP. 198807152015042004

Pembimbing II



Alexander Kurniawan S.Pd., M.Pd.

NIP. 0024098802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “ Analisis Keterampilan Servis *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi“ yang disusun oleh Amelia Rosita Situmorang NIM K1a12032 telah di pertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 27 Maret 2024.

1. Sri Murniati S.Pd, M.Pd.

NIP. 198807152015042004

Pembimbing skripsi 1.



2. Alexander Kurniawan S.Pd, M.Pd.

NIP. 0024098802

Pembimbing skripsi 2.



Jambi, 27 Maret 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198810242015041003

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Amelia Rosita Situmorang

Nim : K1A120032

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apalagi di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan pihak kampus.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, 2024

Yang membuat pernyataan,



Amelia Rosita Situmorang

Nim K1A120032

MOTTO

“Terkadang hidup ini tidak sesuai ekspektasi, ada pahit, ada manis, ada asam, ada benar-benar bingung. Apa yang kita bayangkan takut tidak terselesaikan, tapi semua itu tidak bisa kita mengatur nya sendiri, semua telah diatur apa yang diberikan kepada kita, tinggal saja kita melakukannya dengan niat, ikhlas, berdoa dan senyum yang lebar”.

ABSTRAK

Situmorang, Amelia Rosita. 2024. Analisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra PTMSI Kota Jambi. Pada atlet PTMSI digor Kota Baru Jambi : Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Sri Murniati S.Pd, M.Pd. (II) Alexander Kurniawan S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Analisis, Keterampilan, Servis isi *Forehand*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Servis isi *forehand* tenis meja atlet putra digor Ptmsi Kota Jambi dalam pelaksanaan servis isi *forehand* dengan program latihan servis.

Penelitian ini dilakukan digor Ptmsi Kota Jambi pada Januari 2024. Data penelitian ini diperoleh dengan Wawancara, Analisis, Dokumentasi dan penulisan hasil penelitiannya akan menggunakan tabel, analisis, *statistic*, serta diagram.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Atlet putra Ptmsi Kota Jambi memiliki hasil yang maksimal menjadikan pedoman, menjadikan atlet untuk terus meningkatkan servis isi *forehand*, latihan servis isi *forehand* berulang guna untuk menjadi pedoman dalam sebuah ajang pertandingan dengan hasil yang baik untuk menghasilkan point dalam servis sangat penting dan utama.

Dari hasil penelitian disarankan agar pelatih lebih memperbanyak membuat program latihan servis dengan dan menyarankan untuk melakukan servis bervariasi. Dengan program itu akan meningkatkan atlet dengan program yang telah tersusun.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan Kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis keterampilan servis isi *forehand* tenis meja pada atlet putra PTMSI Kota Jambi”. Penulisan ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 dibidang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Selama penulisan ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi, baik dari segi moril ataupun materi. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak, penulis dapat menyelesaikannya.

Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terimakasih banyak serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H, sebagai Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Dr. Palmizal S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alek Oktadinata, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sri Murniati S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberi arahan yang turut meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, ide, masukan yang sangat bermakna dalam kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Alexander Kurniawan S.Pd., M.Pd, Selaku Pembimbing II yang turut meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan yang sangat bermakna dalam kesempurnaan pembuatan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO Selaku Penguji I yang turut meluangkan waktu untuk hadir di sidang skripsi saya untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana.
7. Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd. Selaku Penguji II yang turut meluangkan waktu untuk hadir di sidang skripsi saya untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Porkes yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Untuk Ayah Mansur Situmorang dan Ibu Rosmiwati serta saudara ku Andreas Meinanda Situmorang, keluargaku yang tak pernah putus mendoakan dan memberikan semangat demi kelancaran dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Untuk saudara pertama ku Alpindo Situmorang yang sudah tidak bersama kami lagi, terimakasih sudah menyayangi dan mendukung adik mu ini selama hidup, skripsi ini dan gelar nanti saya persembahkan juga untuk mu walaupun sudah tidak bisa bertemu lagi.
11. Kepada nim K1A120068 Heltli Parasian Saragih yang selalu mendoakan, membantu, saling bertukar pikiran dan memberi semangat dalam proses perkuliahan dan dalam proses penyusunan skripsi ini terimakasih banyak.

12. Untuk saudari-saudari ku Heni ginting, Semi ginting, Febri, Kristin sinaga dan Mona tamba terimakasih semuanya yang selalu memberikan doa, semangat, dan hiburan yang membuat terhibur terimakasih banyak.

Penulis menyadari dengan kemampuan dan keterbatasan yang ada di skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna. Untuk itu penulis dengan senang hati akan menerima segala kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung yang sudah banyak membantu yang telah memberikan ide dan gagasan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan harapan semoga skripsi ini diterima dan bermanfaat bagi semua pihak.

Jambi, 27 Maret 2024

Penulis



Amelia Rosita Situmorang

DAFTAR ISI

JUDUL	
HALAMAN SAMBUNG	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Dan Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Tujuan Penelitian.....	6

1.5.2 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Tenis meja.....	7
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja	12
2.2 Hakikat Servis	17
2.3 Keterampilan Servis Isi <i>Forehand</i> Tenis Meja	18
2.4 Penelitian Relevan.....	21
2.5 Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2. Jenis Penelitian.....	25
3.3. Data dan Sumber Data	26
3.4. Teknik Sampling	26
3.5. Populasi dan Sampel.....	26
3.5.1 Populasi.....	26
3.5.2 Sampel	27
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.7 Tahap Pelaksanaan	28
3.8 Uji Validitas Data.....	31
3.9 Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
4.1.1 Hasil Tes	34
4.2 Teknik Analisi Data.....	37
4.3 Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pelaksanaan Servis <i>Forehand</i>	30
Tabel 3.2 Norma Servis <i>Forehand</i> Tenis Meja	34
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Tes Analisis Keterampilan Servis <i>forehand</i>	40
Tabel 4.2 Hasil Frekuensi & Presentase Servis Isi <i>Forehand</i>	41
Tabel 4.3 Teknik Analisis Data	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kayu Pemukul (<i>Bet</i>).....	8
Gambar 2.2 Bola Tennis Meja	9
Gambar 2.3 Jaring atau jala(<i>Net</i>) dan Tiang	10
Gambar 2.4 Lapangan atau meja Tennis Meja.....	11
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Keterampilan Servis isi <i>Forehand</i>	41

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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. Olahraga merupakan hal yang utama dalam kehidupan manusia, karena dengan olahraga dapat dibayangkan bahwa manfaat berlatih dapat meningkatkan kegairahan dalam kebutuhan kesehatan sehari-hari, gerakan pembangunan juga sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk prestasi serta untuk kesejahteraan. Olahraga adalah siklus yang tepat untuk semua jenis gerakan atau tenaga yang dapat memberdayakan penciptaan dan pengembangan potensi aktual individu atau masyarakat melalui permainan, kontes, dan pencapaian puncak dalam pengembangan kepribadian setiap orang.

Menurut Hasugian dan Ahmad (2012:71), 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.

Selain itu, olahraga juga berguna untuk hobi sampingan, berkeringat, membentuk tubuh, menambah energi, dan meraih prestasi, bahkan ada yang melakukannya untuk sebuah profesi. Selain dilakukan untuk tujuan yang berbeda, latihan juga memiliki banyak manfaat bagi seseorang yang mewujudkannya. Dalam hal kesehatan, aktivitas rutin dan memulai peregangan dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

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 atau juga sering disebut pingpong ini salah satu olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi kita. Olahraga ini memiliki sebuah keunikan dengan keberadaan lapangan yang digunakannya yang berbentuk meja. Olahraga ini juga dimainkan dengan cara yang sangat sederhana dan tidak membutuhkan tenaga yang ekstra.

Olahraga ini sering dimainkan pada setiap sore hari disudut-sudut oedesaan atau bahkan perkantoran, ditandainya dengan keberadaan sebuah lapangan/meja yang memang menjadi media utama dalam permainan tenis meja ini. Dipermulakan pemahaman yang benar dan jelas tentang permainan tenis meja dimulai dari dasar yang benar.

Untuk menunjang prestasi dalam permainan tenis meja harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada di dalamnya antara lain yaitu: teknik memegang bet

(*grip*), teknik memukul (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*), Teknik bersiap sedia (*stance*).

Menurut Alex (2017:71) teknik dasar memegang bet (*grip*) dalam permainan tenis meja sangat berguna bagi pemain dalam memegang bet, cara memegang raket merupakan masalah awal yang harus dihadapi oleh setiap pemain tenis meja. Benar atau tidak benarnya cara memegang raket, sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik seorang pemain.

Menurut Alex (2017:71) teknik memukul (*stroke*) setiap pemain tentu ingin memiliki pukulan yang kuat. Untuk dapat memiliki pukulan yang kuat, tidaklah cukup apabila hanya mengandalkan tenaga. Selain tenaga, ia harus mengetahui saat (*timing*) dan cara menggunakan tenaga yang tepat ketika melancarkan pukulan. Karena alasan inilah, maka teknik menggunakan tenaga ketika memukul bola menduduki urutan yang penting dalam teknik dasar olahraga tenis meja.

Menurut Alex (2017:71) teknik pengaturan kaki (*footwork*) dalam permainan seperti tenis meja, yang menampilkan perubahan-perubahan tipis dalam arah dan tujuan pukulan, maka penguasaan ketepatan dan gerakan-gerakan kaki yang efisien pada tahap awal tanpa diragukan lagi akan menempatkan pemain dalam suatu keuntungan ketika meneruskan latihannya untuk mampu menggunakan ragam gerakan kaki dengan lebih bijak.

Teknik bersiap sedia (*stance*) dalam melakukan sikap sedia sebaiknya berjarak kurang lebih satu meter dari meja. Dengan jarak satu meter tersebut pemain masih dapat bergerak untuk mendekati bola yang dipukul oleh lawan.

Kalau berdiri terlalu dekat dengan meja pada waktu menanti *service* dari lawan ataupun pukulan bola dari lawan, pukulan tidak dapat berkembang sempurna.

Manfaat tenis meja antara lain untuk melatih dan meningkatkan kemampuan berpikir dan kerja otak, mencegah penyakit penurunan daya ingat, membakar kalori dan melancarkan peredaran darah. Dalam suatu pembinaan tenis meja banyak faktor yang dibutuhkan dalam proses pembinaan. Proses pembinaan tenis meja yang baik yaitu apabila didukung oleh adanya peralatan dan sarana prasarana yang cukup, metode latihan yang efektif, program latihan yang efektif, proses pemanduan bakat yang efektif, evaluasi atau penilaian hasil latihan, dana yang cukup, kemampuan pelatih, manajemen serta organisasi yang baik.

Orang yang berolahraga secara teratur lebih terbiasa bergerak dan mengekspresikan dirinya sehingga lebih percaya diri. Bagi sebagian orang, olahraga juga bisa menjadi aktivitas yang dapat mengurangi stres. Olahraga yang selalu ada di sekolah, di lingkungan masyarakat maupun di club-club yang banyak dimainkan oleh pelajar, anak muda, anak kecil, bahkan orang tua salah satunya Tenis Meja.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, atlet putera tenis meja PTMSI Kota Jambi memiliki keterampilan dalam melakukan *service* isi *forehand* pada saat teknik memegang bet (*grip*), teknik memukul (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*), Teknik bersiap sedia (*stance*).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan Analisis Keterampilan *Service* Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi untuk mendeskripsikan Keterampilan dalam melakukan *service* isi *forehand* dan dapat menunjang kemampuan atlet putra tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian yaitu “Analisis Keterampilan *Service* Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi ”

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang diuraikan diatas diidentifikasi masalah yang dapat di teliti adalah apakah keterampilan servis isi *forehand* Tenis Meja pada atlet putra sudah sangat baik dan sesuai norma.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya pelebaran pokok masalah agar peneliti lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan dalam penelitian ini adalah Menganalisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Menganalisis Keterampilan *Service* Isi Tenis Meja Pada Atlet Putra Ptmsi Di Kota Jambi untuk mendeskripsikan ketercapaian keterampilan servis *forehand* apakah sudah sangat baik atau belum cukup baik?

1.5 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi Apakah dalam melakukan Keterampilan Servis Isi *Forehand* sudah sangat baik atau belum cukup baik, guna membuat atlet juga lebih giat saat latihan.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai referensi dalam melakukan penelitian dan mendapat pengalaman mengenai pengumpulan data dan menganalisis data.
2. Mendapatkan hasil penelitian, yaitu Analisis Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi.
3. Bagi seorang atlet tenis meja dapat memahami dan juga guna semakin meningkatkan Latihan.
4. Bagi para pelatih dapat menjadikan acuan untuk mempersiapkan atlet sebelum turun dalam ajang selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Tenis meja

Olahraga tenis meja internasional adalah *International TableTennis federation (ITTF)*. didirikan pada tahun 1926. Saat ini *ITTF* terdiri dari 226 asosiasi/aliansi tenis meja di seluruh dunia. Pedoman tersebut dimuat dalam panduan yang diperuntukan oleh *ITTF*. Kemampuan lain dari asosiasi tenis meja adalah menetapkan aturan dan pedoman. Tujuannya adalah untuk menambah individu. Saat ini, *ITTF* telah diikuti oleh 140 negara, termasuk Indonesia. Tenis meja dikenang untuk Olimpiade yang dimulai sekitar tahun 1988, dalam berbagai grup dan peringkat. Dari tahun 1988 hingga 2004, ada tunggal putra, tunggal putri, dan ganda populer. Mulai sekitar tahun 2008, acara grup kerangka dimainkan alih-alih duplikat.

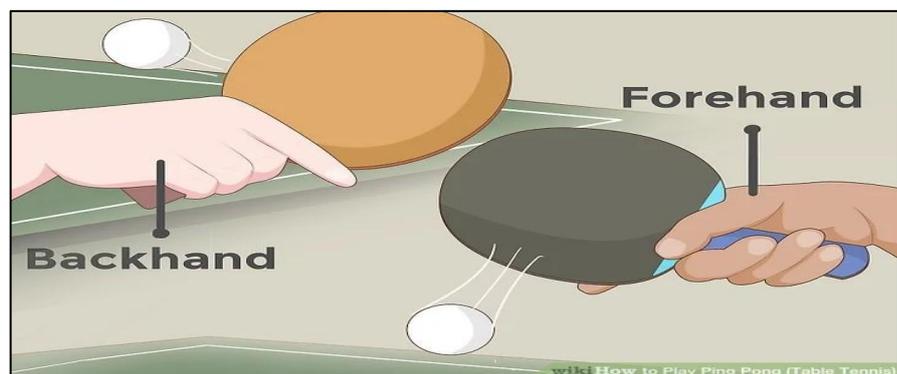
Tenis meja atau ping-pong adalah permainan yang melibatkan dua atau empat pemain memukul bola ringan yang disebut bola ping-pong di atas meja dengan menggunakan pemukul kecil yang kuat yang disebut pemukul. Permainan ini dimainkan di atas meja yang dipisahkan oleh jaring. Selain servis dasar, prinsip permainan ini adalah sebagai berikut: pemain harus mengoper bola ke meja lawan, dan lawan harus mengirimkannya kembali. Poin akan terjadi jika pemain lawan tidak mengembalikan bola. Permainan ini serba cepat dan juga membutuhkan reaksi cepat. Memutar bola (*spin*) akan memutar arah bola sehingga akan menyulitkan lawan untuk membawanya kembali.

Tenis meja adalah permainan bola kecil. Ketika ada 2 pemain atau 2 grup pemain, setiap pemain atau grup pemain dibatasi oleh jaring (*Net*). Setiap pemain atau kelompok pemain berusaha mencetak poin dengan mengoper bola ke wilayah lawan.

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2010:22), pertandingan tenis meja adalah salah satu jenis permainan yang melibatkan meja sebagai tempat memukul bola. Bola harus dipukul melewati jaring di lapangan. Permainan ini dapat dimainkan sendiri, berpasangan atau campuran.

Menurut Faridha Isnaini dan Sri Santoso Sabarini (2010:19), permainan tenis meja dikenal di Indonesia sekitar tahun 1930. Di Indonesia, cabang tenis meja berdiri pada tahun 1958 di seluruh Indonesia dengan nama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) yang baru-baru ini mengambil nama PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia). Adapun peralatan dan lapangan (meja) yang digunakan pada permainan tenis meja, yakni :

1. Kayu Pemukul (*Bet*)



Gambar 2.1 Kayu Pemukul(Bet).

Sumber: <https://butterflyindonesia.com/pages/tentang-permainan-tenis-meja>

- a) Kayu Pemukul terbuat dari kayu, berat, dan bentuk tidak mempunyai ukuran tertentu.
- b) Kayu pemukul harus berwarna tua atau pudar, tidak boleh menyilaukan atau mengkilat.
- c) Pemukul yang kedua bidangnya dilapisi oleh karet, lapisan karet dan bintik-bintiknya yang menonjol keluar tidak boleh melebihi 2 mm. bila dilapisi lagi dengan karet busa (*sandwich*), tebal seluruhnya tidak boleh lebih dari 4 mm pada masing-masing bidang.

2. Bola



Gambar 2.2 Bola Tennis Meja.

Sumber: [https://1.bp.blogspot.com/-](https://1.bp.blogspot.com/-EVuuc09M_Jk/WfNJPIwA7mI/AAAAAAAAAGIA/1IizKZ0jGwMPSqRHiSvasJ6EoYMNC2jHACLcBGAs/s1600/Bola%2BTenis%2BMeja.jpg)

[EVuuc09M_Jk/WfNJPIwA7mI/AAAAAAAAAGIA/1IizKZ0jGwMPSqRHiSvasJ6EoYMNC2jHACLcBGAs/s1600/Bola%2BTenis%2BMeja.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-EVuuc09M_Jk/WfNJPIwA7mI/AAAAAAAAAGIA/1IizKZ0jGwMPSqRHiSvasJ6EoYMNC2jHACLcBGAs/s1600/Bola%2BTenis%2BMeja.jpg)

Bola terbuat dari bahan celluloid atau plastik berwarna putih pudar dengan ukuran keliling 11,43 – 12,06 cm dan berat 2,40 – 2,53 gram. Dengan ketentuan, jika bola dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm pada permukaan meja, bola itu akan memantul kembali ke atas setinggi 20 cm dan tidak boleh lebih dari 23 cm.

3. Jaring atau Jala *Net* Dan Tiang

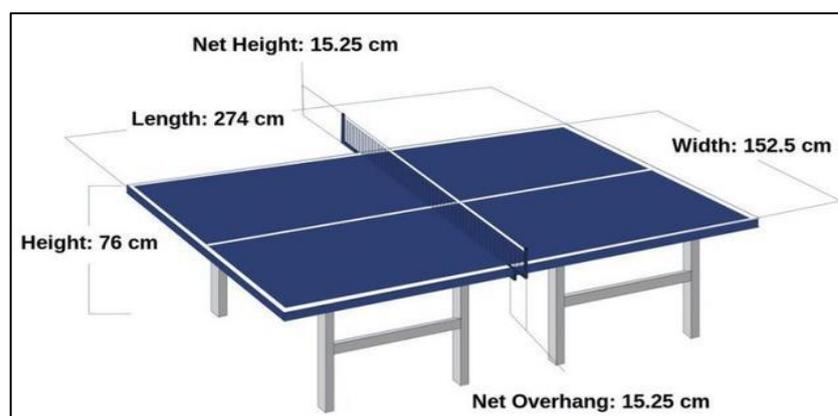


Gambar 2.3 Jaring atau jala(*Net*) dan Tiang.

Sumber: <https://www.blibli.com/amp/p/net-pingpong-net-tenis-meja-tennis-ball-net-015-3/ps--AMJ-70047-00043>

Jaring dipasang di tengah-tengah meja hingga membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama besar. Ukuran jala : a) Panjang jala dan talinya 182 cm b) Tinggi (lebar) jala 15,25 cm) Jarak tiang jala dengan meja masing-masing 15,25 cm.

4. Meja atau Lapangan Tennis Meja



Gambar 2.4 Lapangan atau Meja.

Sumber: <https://images.app.goo.gl/j3YieWHLVdZmMpNz8>

Meja yang dipergunakan berbentuk persegi empat dengan permukaan rata dan berwarna tua/pudar dan tidak boleh menyilaukan/mengkilat. Ukurannya:

- a) Panjang meja (garis tepi) = 2,74 m.
- b) Lebar meja (garis ujung) = 1,525 m.
- c) Tinggi meja = 76 cm.
- d) Tebal garis tiap-tiap sisi = 2 cm.

Menurut Khairul Hadziq (2013:49) permainan tenis meja dilakukan diatas meja keras. Selebar *net* membagi meja menjadi dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula yang bermain tenis meja di luar ruangan. Berdasarkan jumlah pemain, permainan tenis meja dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Permainan tunggal atau *single* (putra dan putri).
2. Permainan ganda atau *double* (putra dan putri).
3. Permainan ganda campuran atau *mixed double* (berpasangan satu putra dan satu putri).

Dari beberapa pendapat diatas, saya menyimpulkan bahwa tenis meja adalah permainan yang dilakukan oleh dua orang atau dua pasang pemain yang menggunakan *bet* dan meja sebagai lapangan dan terdapat sebuah *net*/jaring tepat di tengah meja yang membatasi lapangan kedua pemain.

2.1.1 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

A. Memegang *Bet*

Pengetahuan dasar yang tidak kalah penting untuk dipahami calon pemain tenis meja, yaitu cara memegang *bet*. Ada tiga teknik memegang *bet*, sebagai berikut.

a. Shakehand grip

Shakehand grip adalah teknik yang memegang *bet* seperti halnya seperti sedang berjabat tangan.

b. Penhold Grip

Ada juga teknik *penhold grip* yaitu memegang *bet* dengan cara mencengkeram pena.

c. Seemiller grip

Seemiller grip adalah teknik yang merupakan percabangan dari *handshake*.

B. Teknik *Stance*

Teknik dasar permainan olahraga tenis meja adalah memperhatikan posisi postur tubuh. Tubuh yang benar dalam bentuk siap siaga. Posisi tubuh siaga dimulai dari badan, tangan dan kaki. Posisi dalam kondisi bertahan dan siap melawan lawan.

a. Side stance

Teknik *side stance* adalah teknik yang memposisikan badan menyamping ke kiri maupun ke kanan.

b. Square stance

Sementara teknik *square stance* adalah teknik memposisikan tubuh berhadapan ke arah atau menghadap meja tenis.

C. Teknik *Footwork*

Saat berolahraga tenis meja, perhatikan posisi dan gerakan kaki, karena ini juga teknik dasar yang wajib kamu tahu. Namannya teknik *footwork* atau teknik gerakan kaki. Nah, teknik ini mendekati bola dalam posisi menyerang atau bertahan. Adapun tips buat kamu yang ingin menggunakan teknik *footwork*, sebagai berikut.

- Lutut sedikit ditekuk.
- Samakan berat badan terhadap kedua kaki.
- Jika ingin melangkah ke kiri, pastikan kaki kiri di geser ke arah kiri disertai dengan gerakan badan juga ke arah kiri.
- Jika ingin melangkah ke sisi kanan, maka kaki kiri disertai badan ke kanan.
- Jika ingin melakukan pukulan *forehand*, maka posisi kaki kanan ditarik ke belakang.
- Setelah mengawali pukulan, perhatikan arah bola datang kembali.

D. Teknik *Stroke* Atau Teknik Servis

Ada juga yang namanya teknik *stroke* yaitu pukulan yang dilakukan saat kamu menyerang lawan. Ada dua bentuk teknik *stroke* yaitu teknik *forehand* dan *backhand*.

a. *Forehand*

Teknik *forehand* adalah teknik yang dilakukan berdasarkan kebutuhan saat pertandingan sedang berlangsung. Adapun tips jika ingin menggunakan teknik ini.

- Pastikan badan dalam posisi tegak kaki selebar bahu dan lutut, dan kaki sedikit ditekuk.
- Tangan kanan memegang *bet*, siap memukul bola ke arah lawan.
- Sementara tangan kiri memegang bola tenis ditelapak yang terbuka.
- Lambungkan bola ke atas, saat bola berada lurus dengan permukaan bola, ayunkan *bet*.

b. *Backhand*

Sementara *backhand* adalah teknik yang menyesuaikan situasi dan kondisi yang dihadapi setiap pemain tenis saat bertanding. Ada beberapa tips dengan teknik *servis backhand*, sebagai berikut:

- Siapkan badan dalam kondisi tegak menghadap ke lawan.
- Posisikan kaki kanan condong ke depan.
- Tangan kanan menyilang di samping badan saat memegang *bet*.
- Tempatkan siku dengan cara menekuk.
- punggung lengan posisikan mengarah ke depan.
- Tangan kiri memegang bola sejajar dengan dada.
- Ayunkan *bet* ke depan saat bola memantul agar menyeberangi *net* ke arah lawan.

E. Teknik Serangan (*Attacking*)

Berikut teknik serangan (*attacking*) olahraga tenis meja.

a. Penyerangan tenis meja

Salah satu kunci keberhasilan dalam mengalahkan lawan adalah melakukan penyerangan.

b. *Push*

Push adalah pola penyerangan pada olahraga tenis meja yang bertujuan untuk memukul bola dan mendorong bola. Bentuk pukulan bisa saja berbentuk poloh, cukup gunakan satu putaran sekaligus sebagai bentuk pertahanan guna menyerang balik lawan. Pukulan *Push* juga salah satu bentuk mengembalikan pukulan chop dan push ke lawan. Bentuk *push* ada dua, yaitu *backhand push* dan *forehand push* yang sudah diulas sebelumnya.

c. *Drive*

Drive adalah pukulan yang tekanan pukulan tidak terlalu keras dan tidak bertenaga. Cara ini hanya untuk sedikit berputar hasil pukulan bola. Meskipun tekanan bola tidak terlalu kuat, ternyata juga termasuk pola penyerangan karena dapat mengontrol pukulan *drive*. Pukulan *drive* itu sendiri ada yang disebut *backhand drive* dan *forehand drive*.

d. *Chop*

Serangan pukulan *chop* adalah pukulan bola yang memiliki gerakan penebangan pohon menggunakan kapak. Pukulan ini termasuk penyerangan, adapun manfaat dari pukulan ini, yaitu membalikan berbagai bentuk pukulan yang diarahkan dari lawan.

e. Service

Service adalah teknik penyerangan lawan dengan teknik penyajian bola pertama. Jadi kamu orang yang memukul pertama kali dalam babak permainan. Disebut-sebut, pembuatan *service* memberikan peluang untuk mengalahkan lawan, tentu saja jika permainan bisa kamu kendalikan secara benar.

f. Spin

Spin adalah pukulan bola yang dilakukan saat putaran permainan bola telah dipukul. Jadi permainan tik-tik-tik-tok dengan lawan terkesan kurang sentuhan atau pukulan bola, meskipun demikian, pengembalian bola ke lawan bentuk dari penyerangan. Adapun bentuk dari *spin*, yaitu *backhandspin* dan *forehand spin*.

g. Lob

Lob adalah jenis pukulan yang mengarahkan bola ke belakang meja lawan dari jarak jauh. Penyerangan teknik ini akan menghasilkan pantulan bola jatuh di lapangan lawan di bagian belakang pinggir.

h. Smash

Smash adalah pukulan bola yang dipukul secara keras dan menukik tajam. *Smash* dapat dilakukan ketika pukulan dilakukan dalam kecepatan dan tekanan maksimal, sehingga bola dapat berputar dan bergerak cepat, pihak lawan pun akan terpleset mengembalikan bola.

2.2 Hakikat Servis

Menurut Sutari (2010:31) servis adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke permainan. Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelenturan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan. Kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, ketepatan dan daya tahan.

Menurut Z. Hartawan (2011:2) Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan pemain untuk memulai permainan tenis meja. Servis yang baik merupakan salah satu syarat untuk bermain dengan baik pula. Dalam pertandingan, setiap kesalahan dalam servis berarti akan menjadi tambahan poin bagi lawan, maka dari itu, menguasai teknik servis yang baik merupakan keharusan bagi tiap pemain. Semakin banyak variasi servis juga makin baik, karena dengan servis yang bervariasi, pemain dapat mengatur strategi untuk mulai menyerang.

Menurut Anne Ahira (2012:4) Servis yaitu pukulan tanda dimulainya permainan tenis meja. Pukulan ini harus melambung melampaui atas net. Servis bisa juga menjadi serangan awal pemain yang sulit diterima oleh pihak lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh pemain untuk memulai permainan tenis meja, Pukulan ini harus melambung melewati atas *net*.

2.3 Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja

Keterampilan adalah kemampuan yang dipelajari yang diperoleh atlet melalui latihan dan latihan. Keterampilan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk bekerja pada standar tinggi secara efektif dan efisien. Servis merupakan salah satu bagian paling penting dalam tenis meja. Selain menguasai teknik servis dasar, pemain tenis meja juga dituntut mampu mengembangkan servis lanjutan. Hal tersebut dilakukan agar servis sulit untuk dikembalikan. Pasalnya, selain menjadi pukulan pertama memulai permainan, servis juga umum digunakan untuk menangkis serangan.

Dalam permainan tenis meja, servis adalah sebuah pukulan yang dilakukan untuk mengawali maupun membuka permainan dengan melambungkan bola menggunakan *bet*. servis juga dapat diartikan sebagai tindakan atau serangan pertama di dalam permainan tenis meja. Servis tenis meja dilakukan dengan beberapa tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- Membuka permainan tenis meja.
- Memulai serangan pertama.
- Memberikan umpan bola kepada lawan.
- Memaksa lawan tidak melakukan serangan.
- Mempercepat laju bola sehingga jatuh dengan posisi menukik.

Teknik keterampilan tenis meja yakni *forehand*, *backhand*, servis 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

arahkanan. Siku membentuk sudut 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan tanpa mengubah siku.

Secara lebih rinci berikut adalah cara melakukan teknik servis *isiforehand*:

- Posisi kaki, servis *forehand* memiliki sikap dasar badan agak condong ke arah meja, dengan pengertian bahwa kaki kiri berada di depan (bagi yang tidak kidal). Posisi lengan, lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh mengarah ke bawah.
- Posisi bet saat melakukan servis bet terbuka, maksud dari bet terbuka adalah waktu perkenaan bola posisi bagian depan bet menghadap ke depan.
- Gerakan servis dilakukan daribawah 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.

Teknik Pukulan servis, menurut Permata Sari (2007) servis adalah teknik memukul bola untuk memberikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan bola terlebih dahulu ke meja. Servis kemudian dipukul dengan bet dan bola harus melewati atas net hingga akhirnya memantul di daerah meja lawan.

Dalam olahraga tenis meja juga memiliki servis *forehand* yang bervariasi yaitu servis isi. Servis isi merupakan servis variasi yang memiliki tujuan untuk mematikan sehingga lawan sulit mengembalikan bola. Servis ini memiliki isi bola putaran yang kuat, bola tersebut dapat berputar kembali ke meja kita. Servis isi selalu menjadi pembelajaran seorang atlet agar mahir dalam servis tersebut.

Pada dasarnya pukulan bola isi memiliki tujuan untuk menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola yang rendah dan bola cenderung lambat karena perputaran bola yang ke arah belakang. Jika Perputaran bola isi semakin kuat maka bola akan memantul balik sehingga lawan akan kesulitan untuk melakukan pukulan terhadap bola yang memantul pada bidang pemainnya.

Cara melakukan Servis Isi Sebagai Berikut :

A. Posisi siap:

- Posisi kaki kiri berada di depan dan badan agak condong ke arah meja.
- Posisi lengan membentuk sudut kecil dengan tubuh lengan mengarah ke bawah.
- Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90 derajat.
- Bola terletak di telapak tangan kiri bagi yang tidak kidal.
- Ayunan ke belakang.
- Putar pinggang ke arah kanan dan diikuti lengan serta bet ke atas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas.
- Pindahkan titik berat di kaki kanan.

B. Mengayun:

- Posisi bet terbuka
- Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter.
- Dorong bet dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola *backspin* (ServisIsi).
- Gerakan supinasi pada lengan bawah.

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

A. Adisucipto S. Kalalangi (2020) yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Explicit intruction* Terhadap Keterampilan Dasar Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Siswa SMP Negeri 1 Telaga” Dengan sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 1 Telaga. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Model *Pembelajaran Explicit intruction* dan terprogram selama 17 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing*. Kemudian latihan diberikan selama 17 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes pukulan *forehand*. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan =0,05 dalam analisa data pengujian hipotesis, diperoleh ttabel senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H0 jika thitung sama atau lebih kecil dari ttabel. sedangkan tolak H0 jika thitung lebih besar dari ttabel. Oleh karena itu thitung 8.77 lebih besar dari ttabel (1.729), maka hasil analisis menunjukkan tolak H0 yang berarti terima Ha atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah

terdapat pengaruh Model Pembelajaran *Explicit intruction* Terhadap Keterampilan Dasar Pukulan Porehand Dalam Permainan Tenis Mejasiswa SMP Negeri 1 Telaga.

B. Fajar Rizka Putra Yulianto (2015), Achmad Widodo, yang berjudul “*Study Analisis Ketermpilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja*” Subjek dalam penelitian ini ialah pemain yang telah mempunyai rangking nomor 1 dan nomor 11 di dunia, yang bertanding di kejuaraan grand final *men’s worldcup*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen analisis deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis teknik yang paling dominan digunakan dalam pertandingan yang sebenarnya. Adapun hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut ini : teknik *spin* (44,179%), teknik *Block* (4,477%), teknik *Chop* (26,866%), *Push* (14,036%), *Drive* (10,448%). Data diperoleh dari nteknik dibagi dengan Σ jumlah teknik dan dikalikan 100% rumus persentase.

C. Fajar Muhammad Iqhwal (2022), yang berjudul “Analisis Minat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Sungai Penuh Terhadap Olahraga Tenis Meja “ Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas VIII SMP Negeri 12 kota Sungai Penuh dengan jumlah 54 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan berupa angket dan untuk menganalisis data digunakan statistic deskriptif kuantitatif dengan persentase. Minat Minat Siswa Kelas VIII Smp Negeri 12 Kota Sungai Penuh Terhadap Olahraga Tenis Meja Pada Indikator Intrinsik kategori sangat tinggi sebanyak 24 orang dengan persentase 50%, kategori tinggi sebanyak 19 orang

dengan persentase 32%, kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 13%, dan kategori rendah sebanyak 6 orang dengan persentase 5%, Minat Minat Siswa Kelas VIII Smp Negeri 12 Kota Sungai Penuh Terhadap Olahraga Tenis Meja Pada Indikator Ekstrinsik kategori sangat tinggi sebanyak 20 orang dengan persentase 43%, kategori baik sebanyak 21 orang dengan persentase 36%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentase 13%, dan kategori rendah 9 orang dengan persentase 8%.

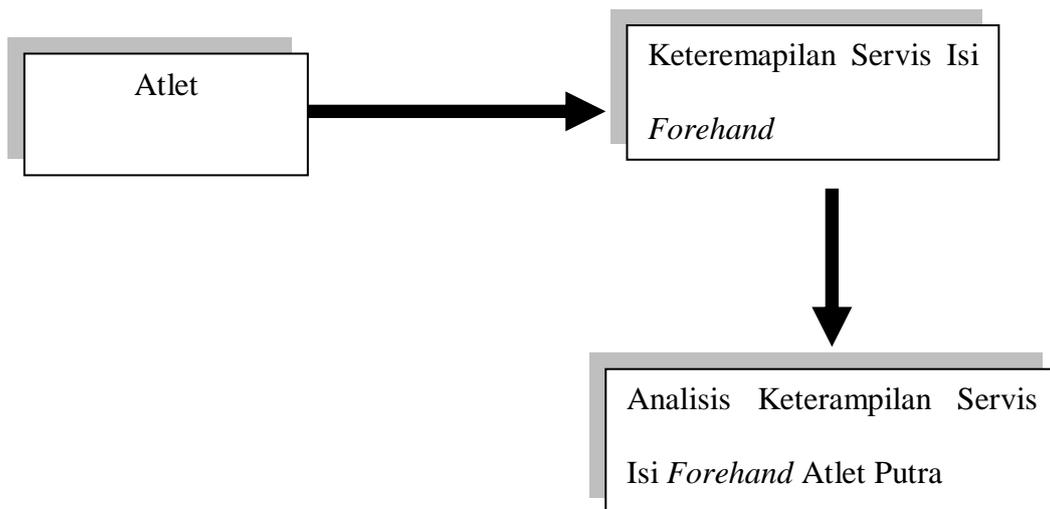
2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian dalam kajian teori tersebut timbul pemikiran bahwa dalam permainan Tenis Meja sangat perlu memahami dan melakukan keterampilan servis. Tenis Meja terlebih dahulu karena Tujuan utama dari permainan tenis meja adalah meningkatkan keterampilan teknis pemain. Keterampilan teknis ini meliputi pukulan servis isi *forehand*. Atlet harus mempelajari teknik-teknik ini dengan baik untuk dapat bersaing secara efektif dalam permainan tenis meja. Dalam keterampilan servis tenis meja teknik-teknik sangat penting dalam latihan bahkan dalam sebuah pertandingan, dengan keterampilan yang baik kita dapat bervariasi membuat lawan kelelahan dalam pengambilan bola sehingga dalam pertandingan dapat menghasilkan point. Keterampilan servis yang bervariasi sangat berguna bagi seorang atlet pada saat bertanding.

Maka dari itu tujuan analisis keterampilan servis isi tenis meja juga sangat dibutuhkan guna melihat dan memahami seorang atlet semakin berkurang atau

semakin bertambah. Pukulan dan teknik-teknik dalam keterampilan servis isi juga memberi pemain peluang menang dan memulai permainan yang lebih baik.

Gambar 2.5 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gor PTMSI Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dimulai 25 Januari 2024-17 Februari 2024, dengan menganalisis fakta teknik-teknik pada atlet putra yang sedang latihan.

3.2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan metode penelitian Analisis deskriptif, karena dalam penelitian ini tujuan yang ingin di dapat adalah menganalisis fakta teknik-teknik keterampilan servisisi *forehand* Tenis Meja pada atlet putra yang sedang latihan. Selanjutnya menurut Nazir (2014 :43) diperjelaskan bahwa metode penelitian deskriptif adalah “metode dalam meneliti status dan mempelajari masalah- masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat dan situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan–pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh- pengaruh dari suatu fenomena.

3.3. Data dan Sumber Data

Sumber data merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Berdasarkan sumbernya, yaitu:

Data Primer yang diperoleh dari hasil penelitian langsung secara empirik kepada pelaku langsung atau yang terlibat langsung dengan menggunakan teknik pengumpulan data. Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini, merupakan hasil analisis dari Keterampilan Servis Isi *Forehand* Tenis Meja pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi.

3.4. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang dilakukan untuk menentukan sampel. Jadi, sebuah penelitian yang baik haruslah memperhatikan dan menggunakan sebuah teknik dalam menetapkan sampel yang akan diambil sebagai subjek penelitian.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi (Sugiyono, 2009:61) menyatakan terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra Kota Jambi yang berjumlah 6 orang.

3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Diyati,2013:45). Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil melalui karakteristik tertentu, jelas dan lengkap serta menjadi populasi bagi peneliti.

Jadi, sampel merupakan bagian awal dari populasi yang akan diteliti, yang diambil berberdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel purposive (*Purposive sampling*). Setyosari (2013:224) menyatakan bahwa sampel diambil oleh penelitian, peneliti memiliki kriteria tertentu berkenaan dengan sampel yang akan diambil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 Atlet Putra yang berusia remaja-dewasa yang pernah mengikuti Porprov atau Kejurprov.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian. (Sugiyono, 2017:137). Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis dalam penelitian ini

adalah sebagai berikut :

1. Penelitian Lapangan (*Field Research*)

Penelitian dilapangan adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memperoleh data primer yaitu data yang diperoleh melalui:

a. Pengamatan (*Observasi*)

Pengamatan (*observasi*) adalah metode pengumpulan data dimana penelitian atau kolaboratornya mencatat informasi sebagaimana yang mereka

saksikan selama penelitian. dimaksudkan suatu cara pengambilan data melalui pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada dilapangan.

b. Wawancara (*Interview*)

Yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab dengan pimpinan atau pihak yang berwenang atau bagian lain yang berhubungan langsung dengan objek yang diteliti.

c. Riset Internet (*Online Research*)

Teknik pengumpulan data yang berasal dari situs-situs atau website yang berhubungan dengan berbagai informasi yang dibutuhkan dalam penelitian yang diteliti.

3.7 Tahap Pelaksanaan

➤ Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan fokus penelitian dari lokasi penelitian dengan metodeobservasi, wawancara dan dokumentasi.

Prosedur Pelaksana test dilakukan berdasarkan buku test dan pengukuran, Nurhasan (2001 : 167).

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan *service* isi *forehand* pada Atlet Putra Ptmsi Kota Jambi

Alat/fasilitas:

- Bola pingpong
- *Bet*

- Meja pingpong
- Formulir pencatat hasil analisis

Tabel 3.1 Pelaksanaan Servis isi *Forehand*

Pelaksanaan	Nilai				
	1	2	3	4	5
Posisi Memegang bet : Posisi bet saat melakukan servis <i>bet</i> Fokus pada letak nya Ibu jari dan telunjuk agar pergelangan tangan fleksibel 3 jari dibelakang sebagai penyangga saja					
Posisi kaki : Posisi kaki kiri berada di depan dan badan agak condong kearah meja. Kaki kanan dibelakang					
Posisi Siap : Posisi lengan membentuk sudut kecil dengan tubuh lengan mengarah ke bawah. Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90 derajat Bola terletak di telapak tangan kanan segitiga tangan Badan sedikit menunduk, kemudian lemparkan bola vertical 6cm Pada saat melakukan servis perhatikan antara					

<p>lambungan bola dengan pengenaan harus benar-benar tepat</p> <p>Pengenaan bola jangan sampai terlalu diatas, jika bola terjatuh, titik terberat yaitu pada saat tangan yang memegang bet mengayunkan bet dan mengenakan bola dibagian bawah</p>					
<p>Gerakan :</p> <p>Putar pinggang ke arah kanan dan diikuti lengan serta bet ke atas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas.</p> <p>Pindahkan titik berat di kaki kanan.</p> <p>Lalu tarik bet dengan mengenai bola</p>					
<p><i>Service:</i></p> <p>Posisi bet terbuka</p> <p>Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter</p> <p>Dorong bet dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola <i>backspin</i> (Servis Isi).</p> <p>Gerakan supinasi pada lengan bawah</p> <p>Pada saat bola mengenai bet, atlet benar-benar memaksimalkan pinggang dengan bersamaan pengenaan bola dengan bet</p>					

➤ Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data peneliti menyusun semua data yang telah terkumpul secara sistematis dan terinci sehingga data tersebut mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan secara jelas.

➤ Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan merupakan tahap akhir dari tahapan penelitian yang peneliti lakukan. Tahap ini dilakukan dengan membuat laporan tertulis dan hasil penelitian yang telah dilakukan. Laporan ini akan ditulis dalam bentuk karya ilmiah yang disebut skripsi.

3.8 Uji Validitas Data

Sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendakdiukur, yang ditekankan adalah pada hasil pengetesan atau skornya. Uji instrument dalam penelitian ini akan dilakukan dengan uji validitas. Menurut Sugiyono (2017: 173) menyatakan “instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid”. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi instrument yang telah ditetapkan berdasarkan teori yang dipakai. Instrumen yang telah disusun, dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan para ahli di bidangnya untuk mendapatkan penilaian apakah instrumen sudah layak digunakan, atau perlu dilakukan pembenahan.

Tabel 3.2 Norma Servis *Forehand* Tenis Meja

Norma	Nilai	Score
Sangat kurang Baik	3-7	1
Kurang Baik	8-12	2
Cukup	13-17	3
Baik	16-20	4
Sangat Baik	21-25	5

(Sumber: Achamad Sofyan Hanif, 2011:125)

3.9 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul data akan dianalisis dengan menggunakan teknik rumus persentase sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = Jumlah kategori subjek (teknik yang digunakan)

$\sum n$ = Jumlah total pada keseluruhan teknik yang digunakan oleh subjek yang diteliti. (Sudjana. 2001 : 67).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas tes keterampilan servisisi *forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi yang sedang melakukan latihan. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Data tes keterampilan atlet putra melakukan servisisi *forehand* tenis meja yaitu hasil tes keterampilan servisisi *forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi yang melakukan latihan yang jumlah sampelnya yaitu 6 atlet putra. Tes tersebut menggunakan instrument tes keterampilan servisisi *forehand* tenis meja yang memiliki 5 indikator. Sehingga didapatkan nilai Sangat baik yaitu 5, nilai baik yaitu 4, nilai cukup yaitu 3, nilai kurang baik yaitu 2 dan nilai sangat kurang baik yaitu 1. total nilai yang dihasilkan dari keseluruhan atlet yaitu 28.

Hasil analisis deskriptif data tingkat keterampilan *service* isi *forehand* tenis meja pada atlet putra di Gor Ptmsi Kota Jambi sebagai berikut :

➤ Data tingkat keterampilan servisisi *forehand* tenis meja rata-rata (mean) = 4,7 dari 6 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 28, Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 0,5=1 dengan nilai terbesar (maximum) = 5 sedangkan nilai terkecil (minimum) = 4 sehingga rentang (range) = 1.

Hasil analisis data deskriptif diatas tersebut merupakan gambaran umum data keterampilan pukulan servisisi *forehand* permainan tenis meja (Handoko & Gumantan, 2021). Untuk membuktikan apakah pukulan servisisi *forehand* tenis meja pada atlet tersebut sudah baik atau belum, maka diperlukan pengujian lebih lanjut (Pratomo & Gumantan, 2021).

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Tes Analisis Keterampilan Servisisi *forehand*

No	Nama	Nilai	Score	Norma
1.	Muhammad Ridho	5	21-25	Sangat baik
2.	Revan Chairur Rizki Al Yusri	5	21-25	Sangat baik
3.	Muhammad Zauky Dwi Anggara	5	21-25	Sangat baik
4.	Muhammad Sayid Al Zubaid	4	16-20	Baik
5.	Tri Yugo Fauzan	5	21-25	Sangat baik
6.	Muhammad Daffa	4	16-20	Baik

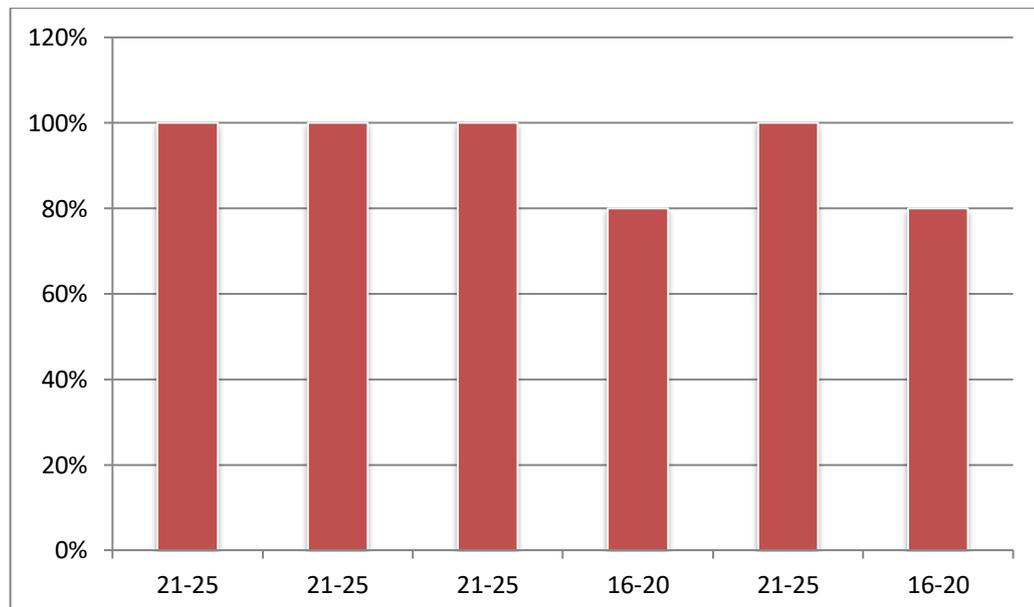
4.1.1 Hasil Tes

Tes awal pada penelitian ini melakukan servis isi *forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi. Dalam tes ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes servis isi *forehand* yang berjumlah 25 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes servis isi *forehand* tenis meja atlet putra Ptmsi Kota Jambi adalah 5 poin maka hasil tes servis isi *forehand* tenis meja dapat dikategorikan sangat memuaskan.

Tabel 4.2 Hasil Frekuensi & Presentase Servis Isi *Forehand*

No	Norma	Nilai	Score	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat kurang Baik	3-7	1	0	0%
2.	Kurang Baik	8-12	2	0	0%
3.	Cukup	13-17	3	0	0%
4.	Baik	16-20	4	2	33%
5.	Sangat Baik	21-25	5	4	67%

Berikut merupakan hasil tes yang diperoleh bahwa hasil tes servis isi *forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan total hasil presentase 33%, kategori yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan total hasil presentase 67%.

Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Keterampilan Servis isi *Forehand*

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja, tetapi juga anak-anak dan orang tua, pria atau wanita cukup besar peminatnya. Pernyataan ini dikuatkan oleh (Simpson, 2007) “tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur, anak-anak maupun dewasa dapat bermain bersama”. Itu artinya olahraga tenis meja memiliki peluang yang besar untuk dikembangkan, apalagi di digor Ptmsi Kota Jambi memiliki sarana dan prasarana olahraga tenis meja yang memadai sangat sayang jika hal tersebut tidak dimanfaatkan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengaitkan dengan teori bahwa dalam tenis meja hal sangat penting dan pertama dilakukan adalah servis, servis merupakan penentu awal suatu permainan. Dalam melakukan servis isi *forehand* juga terdapat peluang yang sangat baik menghasilkan point jika penempatan bola tepat di posisi karet. Menelaah gambaran secara konseptual mengenai permainan tenis meja dan keberadaan servis isi *forehand* dalam permainan tenis meja artinya keterampilan servis yang baik dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam tenis meja.

Dengan demikian sejalan dengan dengan hasil observasi yang dilakukan sebelumnya bahwa prestasi atlet keterampilan servis isi *forehand* sudah memuaskan. Dari pendapat yang dikemukakan dapat dimaknai bahwa keterampilan servis isi *forehand* tenis meja mempengaruhi keterampilan atlet dalam bermain tenis meja dan dapat mempengaruhi prsetasiyang didapatkan.

4.2 Teknik Analisis Data

Dalam bab ini akan diuraikan data yang diperoleh dari hasil penelitian. Setelah data terkumpul akan di analisis dengan menggunakan teknik rumus presentase sebagai berikut :

$$\% = \frac{n}{\Sigma n} \times 100\%$$

Keterangan :

n= jumlah kategori subjek (teknik yang digunakan)

Σn =Jumlah total pada keseluruhan teknik yang digunakan oleh subjek yang diteliti. (Sudjana. 2001 : 67).

Tabel 4.3 Teknik Analisis Data

	Jumlah Keseluruhan Teknik						
	Servis Isi						
Nilai Nama	26-30 Rido	26-30 Revan	26-30 Zauki	21-25 Ubay	26-30 Yugo	21-25 Daffa	
N	5	5	5	4	5	4	28
%	18	18	18	14	18	14	

4.3 Pembahasan

Dilihat dari analisis data, dalam penelitian ini diharapkan memberikan kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama penelitian dilakukan. Norma yang diberikan kepada atlet sangat berguna dalam penilaian tingkat keterampilan servis isi *forehand* pada atlet ptmsi kota jambi, karena pada saat latihan masih ada yang kurang tepat. Dalam pelaksanaan penelitian ini dalam melakukan keterampilan servis isi

forehand juga harus di imbangi dengan fisik, jika fisik atlet tidak ada, teknik tidak akan benar. Test dilakukan berulang kali sampai atlet tersebut melakukan sesuai pelaksanaan dan sesuai penilain pelaksanaan yang telah dibuat peneliti untuk di analisis dalam penelitian.

Untuk latihan servis isi *forehand* rata-rata pada saat penempatan bola yang belum tepat(sisi bola), jika servis isi *forehand* penempatan bola harus terkena bagian bawah karet bet, jika bagian atas termasuk servis kosong. Dalam penelitian ini untuk menganalisis atlet putra Ptmsi Kota Jambi dilakukan secara bergantian, karena atlet tersebut sudah sering dilakukan atlet tersebut, penelitian ini dengan menggunakan bola banyak agar tidak terhenti saat melakukan servis isi *forehand* agar bisa menganalisis teknik-teknik dan posisi saat servis isi *forehand* tenis meja. Dari proses analisis atlet tersebut sebelumnya belum pernah mengetahui apakah dalam servis isi *forehand* sudah maksimal atau kurang maksimal.

Pada saat pertandingan sebagian atlet belum sepenuhnya melakukan servis isi *forehand* dengan sangat baik. Servis isi *forehand* sangat membuat peluang pada saat pertandingan, karena pada saat servis kita berada dikanan, jadi atlet tersebut sudah siap melakukan servisi isi *forehand*, atlet tersebut bisa langsung sigap dalam posisi menyerang ketika lawan dapat mempertahankan servis tersebut karena servis memiliki target untuk menyerang lawan.

Berdasarkan hasil analisis dari tes servis isi *forehand* yang dilakukan atlet putra telah menunjukkan hasil yang sudah maksimal dalam melakukan servis isi *forehand*. 4 atlet yang memiliki Penilaian dan norma sangat baik dalam melaksanakan servis isi *forehand* dengan itu terus atlet di tuntutan tetap

mempertahankan dan terus berlatih berulang dalam latihan servis isi guna sangat penting dalam awal pertandingan. 2 atlet memiliki penilai dan norma baik dengan sedikit kekurangan dalam posisi setelah servis dan penempatan bola dalam melakukan servis isi dengan itu atlet di tuntut terus berlatih dalam meningkatkan servis isi forehand. Penilaian norma dan analisis keterampilan servis isi forehand sangat penting bagi atlet. Menganalisis saat melakukan servis isi forehand pada atlet tersebut mampu membantu, menunjang atlet tersebut berlatih terus menerus dengan menggunakan bola banyak agar memiliki keterampilan servis isi *forehand* yang sangat baik dan maksimal.

Keterampilan servis isi *forehand* tenis meja yang dimiliki atlet perlu terus dilatih dan diulang-ulang dengan teknik pelaksanaan yang tepat agar dapat hasil yang memuaskan dan sangat baik. Dalam penelitian ini menganalisis keterampilan servis isi *forehand* tenis meja memberikan hasil dan terbukti dalam melakukan keterampilan servis isi *forehand* dapat memberikan tujuan yang signifikan dalam latihan dan dalam sebuah ajang pertandingan dapat menghasilkan point dari awal permainan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa pada servis *isi forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi. Kesimpulan penelitian analisis yang dikemukakan didasarkan pada hasil pengujian dan percobaan ini dimanfaatkan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan *service isi forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan servis *isi forehand* yang optimal sebaiknya atlet terus latihan, juga dalam pelaksanaan saat melakukan servis *isi forehand*.
2. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui tingkat servis *isi forehand* tenis meja.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti dapat menyempurnakan dalam proses analisis penelitian selanjutnya.

Untuk mencapai servis yang maksimal diperlukan proses panjang, dan latihan sejak dini , guna mencapai suatu proses servis yang maksimal. Servis yang sangat penting dalam suatu pencapaian. Terus mempertahankan hasil yang sangat baik dan terus meningkatkan servis merupakan ajang dalam pengembangan prestasi maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, A. (2012). Lumbung Pustaka UNY. *Bab II Kajian pustaka hakikat servis*, 13.
- Ayas, B. (n.d.). *Bang Ayas*. Retrieved Maret 20, 2023, from Ukuran Lapangan Tenis Meja:
- Fadhilah, A. (2022, November 23). *Vocasia*. Retrieved Maret 20, 2023, from 10 Teknik Dasar Tenis Meja
- Faridha Isniani, S.S. (2011). Universitas Negeri Gorontalo. *permainan tenis meja dikenal di Indonesia*,4.
- Fajar Rizka Putra Yulianto. (2015). Universitas Negeri Surabaya. *Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja*
- Giriwijoyo, Santosa. (2003). Olahraga dan Kesehatan. Bandung: FPOK-UPI.
- Hartawan, Z. (2011). Lumbung UNY. *Bab II hakikat servis*, 13
- Hikmah Lestari, dkk. (2022). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. *analisis keterampilan teknik servis tenis meja pada ekstrakurikuler di smp negeri 19 Palembang*
- INDAH, Nur, et al. Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Tenis Meja pada Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 1 Watubangga. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2021, 1.1: 70-79.
- IQHWAL, Fajar Muhammad. *Analisis Minat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Sungai Penuh Terhadap Olahraga Tenis Meja*. 2022. PhD Thesis. Universitas Jambi.

KALALANGI, ADISUCIPTO S., et al. *Pengaruh Model Pembelajaran Explicit intruction Terhadap Keterampilan Dasar Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi*, 2020, 1.831414121.

RAHMAN, Habibur, et al. *pengaruh latihan skipping dan latihan push up terhadap ketepatan pukulan smash pemain pemula PB. Patunas Tanjung Jabung Barat*. 2021. PhD Thesis. UNIVERSITAS JAMBI.

Siagian. (2020). <https://repository.uir.ac.id/14865/1/156610801.pdf>. *hakikat servis tenis meja*. 10.

Sugiyono, (2017:80) Metode Penelitian. Populasi menurut Sugiyono (2017:80), dan Sugiyono (2017:81).

Soetomo, D. (n.d). *Pendidikan Olahraga*. Retrieved juni 03, 2012, from Tenis Meja, Pengertian, Service, Tekni, Strategi:

<https://pendolahraga.wordpress.com/2012/06/03/tenis-meja-pengertian-service-teknik-strategi-2/>

YULIANTO, Fajar Rizka Putra. Study analisis keterampilan teknik bermain cabang olahraga permainan tenis meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2015, 3.1: 201-206.

Siagian. (2020). <https://repository.uir.ac.id/14865/1/156610801.pdf>. *hakikat servis tenis meja*. 10.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Frekuensi & Presentase Service isi Forehand

No	Norma	Nilai	Score	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat kurang Baik	3-7	1	0	0%
2.	Kurang Baik	8-12	2	0	0%
3.	Cukup	13-17	3	0	0%
4.	Baik	16-20	4	2	33%
5.	Sangat Baik	21-25	5	4	67%

No	Nama	Nilai	Score	Norma
1.	Muhammad Ridho	5	21-25	Sangat baik
2.	Revan Chairur Rizki Al Yusri	5	21-25	Sangat baik
3.	Muhammad Zauky Dwi Anggara	5	21-25	Sangat baik
4.	Muhammad Sayid Al Zubaid	4	16-20	Baik
5.	Tri Yugo Fauzan	5	21-25	Sangat baik
6.	Muhammad Daffa	4	16-20	Baik

Lampiran 2. Perhitungan Hasil Frekuensi & Presentase

Sampel 6= 100%	
3= 50%	21-25 =5 (100%)
Score 5=4(lebih 50%)	16-20 =4 (80%)
4=2(Kurang 50%)	13-17 =3 (60%)
$0,6 \times 3,3 (33\%) = 1,98 = 2$	8-12 =2 (40%)
$0,6 \times 6,7 (67\%) = 4$	3-7 =1 (20%)

Lampiran 3. Penilaian Pelaksanaan *Servis Isi Forehand*

Tabel 3.2 Pelaksanaan *Service isi Forehand*

Pelaksanaan	Nilai				
	1	2	3	4	5
<p>Posisi Memegang bet :</p> <p>Posisi bet saat melakukan servis <i>bet</i></p> <p>Fokus pada letak nya Ibu jari dan telunjuk agar pergelangan tangan fleksibel</p> <p>3 jari dibelakang sebagai penyangga saja</p>					
<p>Posisi kaki :</p> <p>Posisi kaki kiri berada di depan dan badan agak condong kearah meja.</p> <p>Kaki kanan dibelakang</p>					
<p>Posisi Siap :</p> <p>Posisi lengan membentuk sudut kecil dengan tubuh lengan mengarah ke bawah.</p> <p>Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90 derajat</p> <p>Bola terletak di telapak tangan kanan segitiga tangan</p> <p>Badan sedikit menunduk, kemudian lemparkan bola vertical 6cm</p> <p>Pada saat melakukan servis perhatikan antara lambungan bola dengan pengenaan harus benar-benar tepat</p>					

<p>Pengenaan bola jangan sampai terlalu diatas, jika bola terjatuh, titik terberat yaitu pada saat tangan yang memegang bet mengayunkan bet dan mengenakan bola dibagian bawah</p>					
<p>Gerakan :</p> <p>Putar pinggang ke arah kanan dan diikuti lengan serta bet ke atas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas.</p> <p>Pindahkan titik berat di kaki kanan.</p> <p>Lalu tarik bet dengan mengenai bola</p>					
<p><i>Service:</i></p> <p>Posisi bet terbuka</p> <p>Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter</p> <p>Dorong bet dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola <i>backspin (Service Isi)</i>.</p> <p>Gerakan supinasi pada lengan bawah</p> <p>Pada saat bola mengenai bet, atlet benar-benar memaksimalkan pinggang dengan bersamaan pengenaan bola dengan bet</p>					

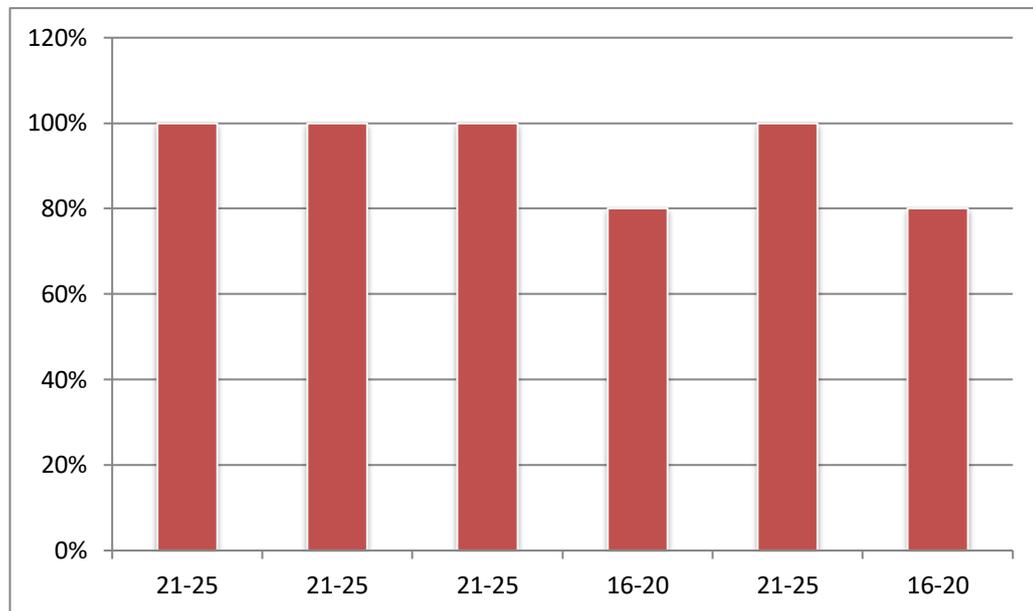
Lampiran 4. Tabel Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah dalam servis isi <i>forehand</i> atlet tersebut masih kurang tepat?	Sudah mulai maksimal
2.	Apakah pada saat latihan, atlet melaksanakan sesuai dengan pelaksanaan sebenarnya?	Masih ada yang kurang karena latihan yang benar juga harus di imbangi dengan fisik. Tidak harus teknik, teknik itu harus didukung dengan fisik, kalau fisik seorang atlet tidak ada, teknik tidak akan benar, karena latihan harus di imbangi dengan fisik agar <i>balance</i>
3.	Apakah pada saat latihan <i>service</i> isi <i>forehand</i> , atlet mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya	Biasanya untuk latihan <i>service forehand</i> rata-rata pada saat penempatan bola yang belum dapat(sisi bola). Jika servis isi <i>forehand</i> . Penempatan bola harus terkena bagian bawah karet bet, jika bagian atas itu

		<p>termasuk servis kosong.</p> <p>Penempatan bola harus pas.</p> <p>Servis kencang itu penempatan bola harus didepan meja kita (pangkal meja) saat melakukan servis, jika pantulan bola sudah ke tengah meja, dapat terjadi pantulan keluar pada saat ke meja lawan. Rata-rata untuk pegangan sudah bagus semua.</p>
4.	Apakah jumlah latihan servis isi <i>forehand</i> sudah sering dilakukan?	Latihan servis isi <i>forehand</i> sudah sering dilakukan dan diberi arahan jika kurang ketepatan.
5.	Apakah tabel norma dapat menjadi acuan atlet untuk terus meningkat dalam latihan servis isi <i>forehand</i> , karna <i>servis</i> sangat penting dan utama dalam sebuah permainan/pertandingan	Penilaian norma sangat penting dalam menilai servis isi <i>forehand</i> pada atlet tersebut.
6.	Apakah latihan peragaan dapat mempercepat atlet dalam melakukan	Tidak harus, peragaan sangat perlu dengan bola jika servis,

	servis isi <i>forehand</i>	untuk melihat cara melambung, penempatan bola. Latihan harus menggunakan bola dan sangat penting untuk latihan bola banyak.
7.	Apakah atlet harus mencapai target dalam latihan servis isi <i>forehand</i>	Harus mencapai target.
8.	Apakah dalam sebulan atlet mampu melakukan servis isi <i>forehand</i> dengan tepat dan sesuai pelaksanaan	Mampu melakukan servis isi dalam sebulan dengan sudah maksimal
9.	Apakah servis isi <i>forehand</i> membuat peluang menghasilkan point pada saat bertanding	Sangat membuat peluang, servis isi <i>forehand</i> lebih membuat peluang ketimbang servis <i>backhand</i> , namun servis <i>backhand</i> tak kalah juga, karena pada saat servis <i>forehand</i> kita berada di kanan, jadi kalau kita sesudah melakukan servis, langsung lebih muda dalam posisi menyerang. Guna servis <i>forehand</i>

		untuk langsung ke posisi menyerang.
10.	Apakah selama latihan servis isi servis pada atlet putra sudah sepenuhnya tepat dan baik dilaksanakan pada saat kejuaraan Porprov atau Kejurprov	Belum sepenuhnya tepat, karena teknik sedikit kurang karena atlet tersebut memiliki ketersendiri/apa yang kita kehendaki. Servis itu apa yang kita mau dan memiliki tujuan untuk menyerang lawan. Feeling dalam servis juga sangat penting dalam menerima/melakukan servis masih lemah, servis memiliki target, untuk sekarang servis masih lebih sering menunggu bola.

Lampiran 5. Hasil Diagram Tes Keterampilan Servisisi *Forehand*

Lampiran 5. Dokumentasi



Gambar 1. Wawancara Pelatih (Coach)

Gambar 3. Sampel diberi Pengarahan



Gambar 4. Atlet sedang pemanasan pukulan



Gambar 5. Sampel 1 Melakukan tes



Gambar 6. Sampel 2 Melakukan Tes



Gambar 7. Sampel 3 Melakukan Tes



Gambar 8. Sampel 4 Melakukan Tes



Gambar 9. Sampel 5 melakukan tes



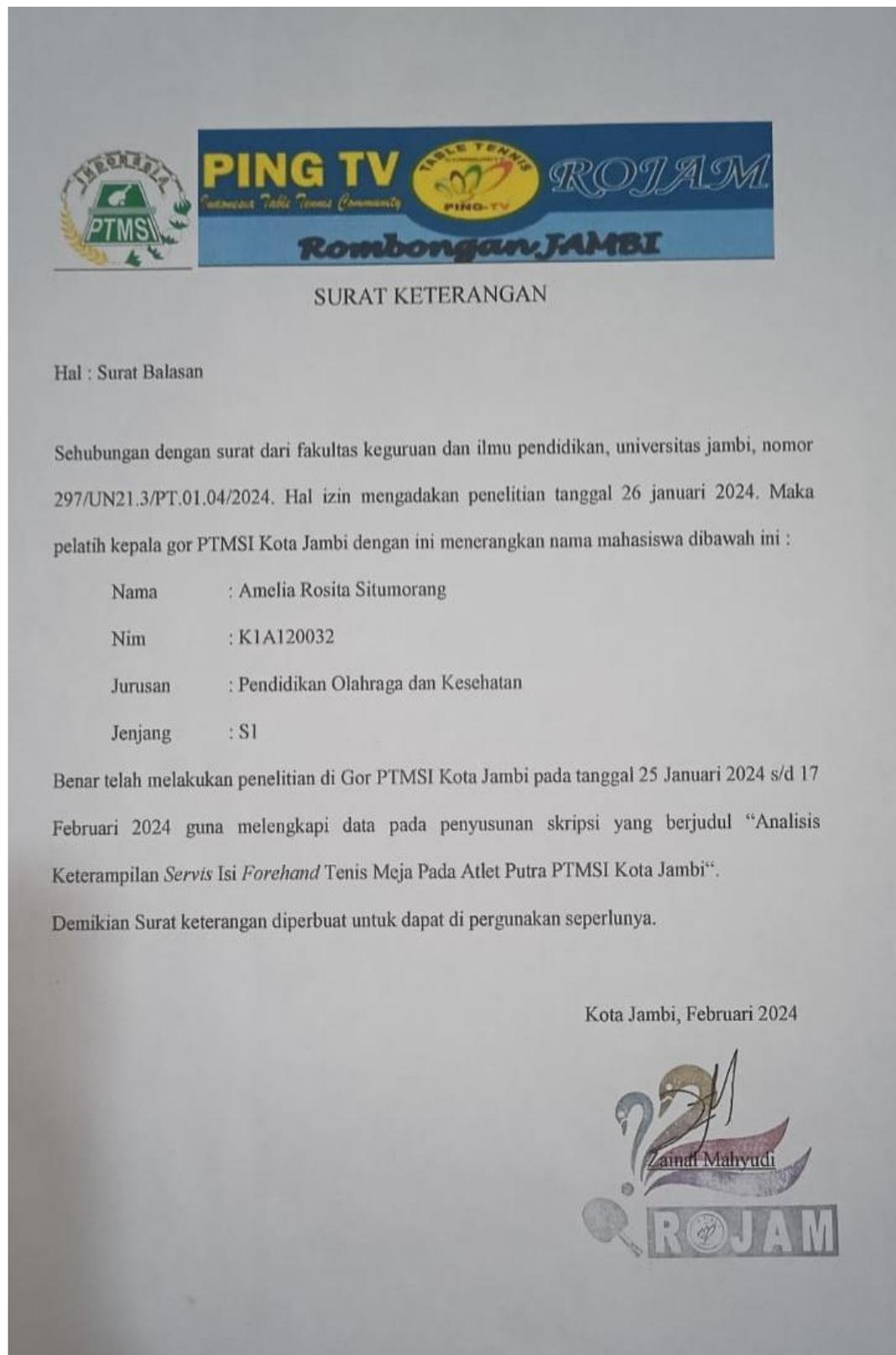
Gambar 10. Sampel 6 melakukan tes



Gambar 11. Foto Bersama



Gambar 13. Surat balasan penelitian



Gambar 14. Surat Validasi

LEMBAR VALIDASI/KELAYAKAN AHLI MATERI
WAWANCARA PELATIH TENTANG KETERAMPILAN SERVIS ISI FOREHAND
TENIS MEJA PADA ATLET PUTRA PTMSI KOTA JAMBI

A. Pengantar

Dengan hormat,

Saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan validasi/kelayakan terkait skripsi dengan judul "Keterampilan servis isi forehand tenis meja pada atlet putra ptmsi kota jambi". Surat ini bertujuan untuk memastikan kualitas dan validitas/kelayakan pernyataan yang akan digunakan dalam penelitian saya. Semoga hasil Observasi nantinya dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pemahaman dan pengembangan prestasi tenis meja kota jambi.

B. Identitas Validator

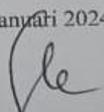
Nama : Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes, AIFO.
Nidn : 196509141992031011
Jabatan : Dosen
Instansi : Universitas Jambi
Validasi : Ke-1

Berdasarkan penilaian pernyataan observasi maka saya menyatakan pernyataan observasi ini

Dapat digunakan tanpa revisi
 Dapat digunakan dengan revisi kecil
 Dapat digunakan dengan revisi besar
 Belum dapat digunakan

SARAN

Jambi, 19 Januari 2024



Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes, AIFO.
NIP 196509141992031011