

**BAB II**  
**MENINGKAT KAN KEMAMPUAN SISWA DALAM PERMAINAN**  
**TENIS MEJA *SERVICE* PUKULAN *FOREHAND* MELALUI**  
**MODIFIKASI MEJA**

**A. Diskripsi Teori**

**1. Meningkatkan Kemampuan**

- a. Kemampuan berasal dari kata “mampu” yang mempunyai arti dapat atau bisa. Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sedangkan menurut Robbin kemampuan adalah kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Lebih lanjutnya, Robbin mengungkapkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Beberapa definisi tentang kemampuan telah diungkapkan oleh para ahli. Menurut Stepen P Robbins dalam bukunya *Perilaku Organisasi* kemampuan adalah suatu kapasitas individu untuk melaksanakan tugas dalam pekerjaan tertentu. Menurut Soelaiman kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik. Siswa dalam suatu kelas meskipun dimotivasi dengan baik tetapi tidak semua memiliki kemampuan untuk bekerja dengan baik. Kemampuan dan keterampilan untuk memainkan peranan utama dalam perilaku dan kinerja individu. Sedangkan menurut Mc Shane Glinow kemampuan adalah kecerdasan-kecerdasan alami dan kapabilitas dipelajari yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kecerdasan adalah bakat alami yang membantu siswa dalam mempelajari tugas-tugas tertentu lebih cepat dan mengerjakannya lebih baik. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*Ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam

melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakanseseorang. Faktor yang mempengaruhi Kemampuan

- 1) Kemampuan intelektual (intellectual ability) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental-berfikir, menalar, dan memecahkan masalah. Melalui Tes IQ misalnya, dirancang untuk memastikan kemampuan intelektual umum seseorang. Ada tujuh dimensi yang paling sering dikutip dalam membentuk kemampuan intelektual, Selain kemampuan intelektual yang sering dihubungkan dengan IQ perlu juga dipertimbangkan kematangan EQ (Emotional Quotient) untuk keberhasilan pencapaian tujuan organisasi. Dahulu kecerdasan otak atau IQ mempunyai nilai yang sangat penting, bahkan dalam dunia pendidikan dari tingkat sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi tidak ditemukan pendidikan yang mengajarkan tentang integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijakan, keadilan, prinsip, kepercayaan, penguasaan diri dan sinergi yang merupakan kemampuan terpenting dalam EQ. Dewasa ini banyak perusahaan-perusahaan yang mempertimbangkan kemampuan emosional karyawan dalam promosi atau pemilihan jabatan karena sudah dirasa keunggulan EQ dibandingkan dengan IQ.
- 2) Kemampuan fisik (physical ability) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.kemampuan fisik memiliki makna penting khusus untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang kurang menuntut keterampilan. Kemampuan fisik ini dianalogikan dengan kemampuan kreatifitas (CQ = Creativity Quotient). Misalnya, pekerjaan yang keberhasilannya menuntut stamina, kecekatan tangan, kekuatan tungkai atau bakat-bakat serupa majemen untuk mengenali kapabilitas fisik seorang karyawan. Ada sembilan kemampuan fisik dasar, yaitu kekuatan dinamis, koordinasi tubuh, kekuatan statis, keluwesan

extent, keluwesan dinamis, kekuatan, kekuatan tubuh, keseimbangan, dan stamina. Setiap individu berbeda-beda dalam hal sejauh mana mereka mempunyai masing-masing kemampuan tersebut.

- 3) Kemampuan Spiritual (Spiritual ability) selain kemampuan intelektual (IQ), kemampuan emosional (EQ), dan kemampuan fisik perlu disertai dengan kemampuan spiritual (SQ) sehingga semua aktivitas yang dilakukan dapat dilandasi oleh iman yang kuat dan memadai.

## **2. Tenis Meja**

### **a. Pengertian Tenis Meja**

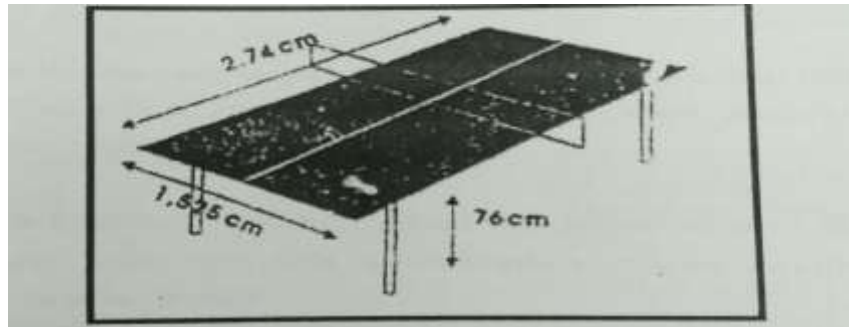
Tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. “Tenis meja adalah suatu olahraga raket/bet yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) dan dimainkan oleh empat orang (untuk ganda) kadang orang menyebutnya ping-pong” (Sumarno, dkk, 2003 : 2.16). Tenis meja menggunakan peraturan tree winning set/tiga kali kemenangan dengan score game point 11. Setiap pemain melakukan 2 kali service secara bergantian. Raket yang kadang-kadang disebut “bet”/kayu pemukul digunakan untuk memukul bola kecil yang ringan ke belakang dan ke depan sepanjang meja yang dibatasi oleh net. Sasaran adalah untuk memperoleh poin dengan membuat tembakan sehingga lawan tidak mampu untuk mengembalikan. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mulai banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, bahkan telah menjadi olahraga yang populer di dunia, hal ini disebabkan karena olahraga tenis meja tidak terlalu rumit untuk diikuti (Asri, Novri, Soegiyanto Soegiyanto, and Siti Baitul Mukarroman : 2017 )

### **b. Sarana dan prasarana permainan Tenis Meja**

#### **1) Meja**

Permukaan meja berbentuk persegi Panjang dengan ukuran Panjang 2.74 cm, lebar 152,2 cm dan tingginya 76 cm. meja terbuat dari bahan apapun juga dan dapat memantulkan bola secara merata dan baik, sebuah bola yang di jatuhkan dari atas permukaan meja

setinggi 30,5 cm kembali ke atas tidak kurang dari 22 cm dan tidak melewati 25 cm. permukaan atas dinamakan "bidang permainan" (*playing surface*), harus berwarna pudar (*matt*) dan sangat gelap, sebaiknya hijau tua kehitam-hitaman, ditambah garis putih sebesar 2 cm sepanjang setiap garis sisi meja.



Gambar 2.1. Lapangan Tenis Meja  
Sumber. Simpson;(2012: 8)

Garis-garis pada sisi yang 18 panjangnya 152,5 cm dinamakan "garis ujung" (*end lines*) sedangkan garis-garis pada sisi yang Panjang nya 274 cm dinamakan "garis tepi" (*side lines*) pada permainan ganda permukaan meja dibagi dua memanjang oleh suatu garis putih yang tebal nya 3 mm dan melintang sejajar dengan kedua garis tepi. Garis ini di namakan "garis tengah" (*center line*). Garis tengah untuk permainan ganda ini di buat secara permanen sepanjang meja. Ini merupakan suatu kebijaksanaan untuk memudahkan kita saja karena tidak ada pengaruh Teknik atas permainan tunggal dan tetap sah.

Bagi permukaan meja untuk *service*, terletak antara jaring, garis tepi kanan dan garis tengah disebut "bagian pertengahan kanan si pembuka" (*server right half court*). Bagian permukaan meja pembuka bola yang terletak antara jaring, garis tepi kiri, garis ujung dan garis tengah disebut " bagian pertengahan kiri si pembuka" (*service left half court*).

Babian meja yang letaknya di seberang permukaan bola, yaitu antara garis kiri. Garis ujung, garis tengah dan jaring (dilihat dari tempat

pembuka bola) disebut “bagian pertengahan kanan si penerima” (*receiver's right half court*) dan bagian lain nya antar jaring; garis ujung dan garis tepi kanan (dilihat tempat pembuka bola) dinamakan “bagian pertengahan kiri si penerima (*receiver's left half court*)

## 2) Net

Net pada tenis meja mempunyai panjang 1,83 meter dan tinggi 15,25 cm. Di tengah-tengah meja tenis terdapat dua tiang penyangga yang dijepitkan pada meja yang berfungsi untuk membentangkan net. Net/jarring pada tenis meja pada dasarnya sama dengan net yang digunakan pada tenis lapangan, hanya ukurannya yang berbeda

## 3) Bet

Bet merupakan alat utama untuk memukul bola pada tenis meja. Pada mula nya dipakai busa atau spon, kemudian mengalami perubahan pada masa 30 tahun terakhir

## 4) Bola

Secara tradisional bola-bola dibuat dari bahan *celluloid* dan pada perkembangan selanjut nya bola disempurnakan menjadi superbal yang terbuat dari serpihan plasti.

Peraturan Permainan Tenis Meja

### a) Permainan tunggal

- 1) Setiap bola mati menghasilkan nilai satu
- 2) Servis bergantian pemain setiap mencapai poin kelipatan 5(lima)
- 3) Pemegang servis bebas menempatkan boladar; segala penjuru lapangan
- 4) Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11,dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 kali kemenangan set
- 5) Apabila terjadi *deuce*, permainan berakhir jika selisih nilai adalah

b) Permainan ganda

- 1) Setiap bola mati menghasilkan nilai satu
- 2) Servis bergantian setiap poin kelipatan 5(lima)
- 3) Pemain berganti menerima bola dari lawan
- 4) Pemegang servis hanya bias menempatkan bola ke ruang kamar sebelah kanan lawan
- 5) Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11, dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 kali kemenangan set
- 6) Apabila terjadi *deuce*, permainan berakhir jika selisih nilai 2
- 7) Pada saat *serve*, bola harus dilepaskan. Apabila bola terkena net dan bola masuk kedalam daerah lawan, maka harus di ulang sampai dua kali dan apabila bola menyentuh net juga maka *point* untuk lawan. Sedangkan apabila bola menyentuh net dan masuk ke daerah kita, maka *point* untuk lawan.
- 8) Pada saat akan *serve* dan bola lepas dari tangan dan belum/tidak sempat dipukul, maka *serve* diulang selama bola tidak menyentuh meja pertandingan. Kalau bola menyentuh meja pertandingan, maka *point* untuk lawan.
- 9) Pada saat pertandingan, pergantian *serve* (pindah bola) dilakukan setelah 2(dua) poin.
- 10) Pertandingan dilakukan sebanyak 3 (tiga) game dan apabila menang dalam dua game, maka dinyatakan sebagai pemenang, dalam setiap *game*-nya perolehan *point* sebanyak 21 poin/angka.
- 11) Selama pertandingan apabila tangan atau anggota tubuh lain nya menyentuh meja pertandingan, pertandingan tetap dilanjutkan. Dan apabila bola menyentuh tangan (tidak disengaja) dan bola jatuh kemeja lawan, maka pertandingan tetap di lanjutkan.
- 12) Apabila bet menyentuh meja atau bet menyentuh badan, pertandingan tetap dilanjutkan.

Untuk menentukan siapa yang berhak melakukan *serve* lebih dulu pada setiap pertandingan, dilakukan dengan menebak keberadaan bola di bawah meja dan di sembunyikan oleh wasit. Sedangkan untuk game ke-2 dan selanjutnya, yang berhak melakukan *serve* lebih dahulu adalah orang yang menerima bola (bukan yang *serve*) pada akhir *game* sebelumnya

## 1. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

Teknik dasar permainan tenis meja merupakan faktor yang fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain tenis meja. Penempatan seorang pemain tenis meja menjadi baik apabila menguasai Teknik dasar permainan tenis meja. Agus Mukholid (2004: 88-91) menyatakan. "teknik dasar permainan tenis meja yaitu: (1) Teknik memegang bet, (2) servis dan, (3) memukul bola". Tatang Muhtar & Wahyu Sulisty (2007: 2.1) menyatakan, "Teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi 4 bagian yaitu: (1) *grip*, (2) *stance*, (3) *stroke*, (4) *footwork*". Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, Teknik dasar permainan tenis meja terdiri dari: Teknik memegang bet, posisi berdiri, pukulan dan gerak kak. Seorang pemain tenis meja akan memiliki keterampilan bermain tenis meja, jika menguasai Teknik dasar bermain tenis meja dengan baik. Untuk menguasai Teknik dasar bermain meja harus dilakukan pembelajaran secara sistematis dan kontinyu.

### a. Teknik Memegang *Bet*

Teknik memegang raket merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Jika cara memegangnya tidak sesuai, maka kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan akan sulit diperbaiki. Alex Kartamanah (2003: 1) permainan tenis meja, mengenal dua macam raket ialah raket jenis *penhold* dan jenis *shakehand*. Raket *penhold* mempunyai tangkai yang lebih pendek dari pada *shakehand*. Karena itu dalam penggunaannya mempunyai cara memegang raket yang berbeda. Adapun cara memegang raket *penhold* disebut *penhold grip*; jari-jari tengah disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari yang memegang pensil.

Dan cara memegang raket jenis *shakehand*, disebut *shakehand*; jari-jari tangan seperti berjabat tangan. Para pemain tenis meja di negara Asia banyak mempergunakan raket *pendhold*; sedangkan pemain dari negara dari benua di luar Asia lebih banyak menggunakan raket *shakehand* untuk lebih jelasnya Teknik pegangan bet tenis meja diuraikan secara singkat sebagai berikut:

a) *Shakehands grip*

*Shakehands grip* adalah cara memegang bet yang paling terkenal di dunia. Cara ini untuk memberi kesempatan untuk bermain dengan baik terlebih lagi dalam melakukan pukulan *backhand*. Cara melakukan pegangan bet *shakehands grip* menurut Larry Hodges (1999: 15) yaitu:



Gambar : 2.2. *shakehands grip*  
Sumber : Hodges, Larry (2007)

“(a) dengan bidang bet yang tegak lurus dengan lantai, peganglah bet seakan akan anda sedang bersalaman, (b) lurus kan jari telunjuk anda di bagian bawah bidang permukaan bet dengan ibu jari di permukaan bet lainnya” ibu jari harus sedikit di tekuk dan lemes agar kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet yang akan di gunakan untuk memukul (bagian dalam ibu jari tidak menyentuh bet). Bidang bet harus menyandar pada lekukan antara ibu jari dan telunjuk. Jari terlunjuk harus berada dekat bagian bawah bet dan tidak melintang kearah atas bet. Ibu jari tidak boleh terlalu merapat bet (walaupun beberapa pemain melakukan nya saat memukul *backhand*, dan mengayun bet ke belakang untuk memukul *forehand*)

b) *Penhold grip*

Penhold grip Pegang bet mengarah ke bawah tangan pegangan mengarah ke atas merupakan Teknik memegang bet nomor 2 di dunia.



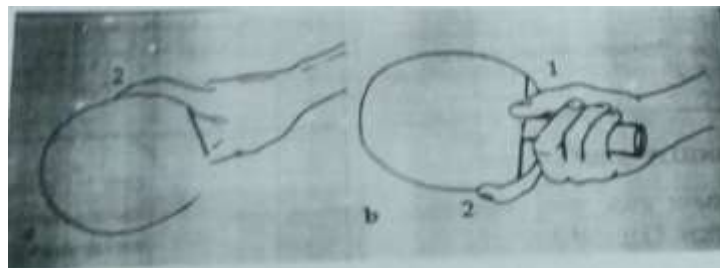
Cara cara ini paling baik untuk melakukan pukulan *forehand*, tetapi sulit untuk melakukan pukulan *backhand*. Pemain yang menggunakan pegangan *pendhold grip* mempunyai pergrakan kaki yang cepat yang memuat ia mampu untuk bermain dengan banyak melakukan pukulan *forehand*. Adapun Teknik pegangan bet dengan *penglod grip* menurut Larry Hodges (1999; 17) sebagai berikut:



Gambar :2.3. Penhold Grip  
Sumber : Larry Hodges (2007)

#### e) Seemiler Grip

Seemiler Grip merupakan variasi dari shakehand grip. Dengan cara ini dapat menghadapi semua pukulan dari satu sisi meja, sehingga sisi yang lain nya kosong yang dapat digunakan sebagai serangan mendadak. Cara ini baik dilakukan untuk permainan memblok membatasi perkembangan dan permainan. Pegangan seemile grip menurut Larry Hodges (1999 :20) sebagai berikut.



Gambar :2.4. seemiler Grip  
Sumber : Larry Hodges (2007)

#### b. Teknik pukulan

Alex Kertamanah (2003: 27) ada beberapa jenis *stroke* (pukulan) yang dikenali dalam olahraga tenis meja, tidak kurang pula berbagi bentuk pukulan yang hamper serupa namun mempunyai nama yang berbeda-beda. Pada pada garis besar nya, jenis pukulan itu antara adalah:

1) *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya pukulan *drive*, yang sering juga di sebut *lifi*, merupakan dasarnya dari berbagai jenis pukulan serangan. Oleh karena itu, pukulan *drive* disebut pula sebagai induk Teknik dari pukulan serangan. Alex Kartamanah (2003: 27)

2) *Push*

Pukulan push berasal berasal dari perkembangan Teknik block, sehingga sering juga disebut pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan push atau pukulan mendorong sangat bervariasi. Ada push datar, push mengesek, dan lain-lain. Berbagai macam pukulan push tersebut merupakan pukulan-pukulan untuk jarak dekat dan jarak tengah. Dalam permainan, Teknik ini merupakan Teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif. Alex Kertamanah (2003 :30)

3) *Block*

Block selalu digunakan di dekat meja, sehingga sering di sebut *block* datar dan *block* redam. Pukulan *block* termasuk jenis pukulan pertahanan, sering digunakan pada saat berada dalam situasi posisi terserang, dan sangat berguna untuk merintang atau menghambat serangan lanjutan. Pada umumnya block digunakan di bagian *backhand*, tetapi tidak jarang pula digunakan di bagian *forehand*. Alex Kartamanah (2003: 33)

4) *Smash*

Smash disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai pembantai bola pukulan *smash* merupakan pukulan dengan tangan serangan paling besar dan sangat menyita stamina, bola nya paling bertenaga, cepat, serta berbahaya. Pukulan *smash* merupakan pukulan perkembangan dari pukulan *hit* dan tipe peraturan bolanya termasuk bola polos

5) *Hit*

Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, tetapi posisi raket pukulan *hit* berbeda lebih tinggi daripada pukulan *drive* dan lebih rendah sedikit dari pada *smash*.

6) *Service*

*Service* seringkali berfungsi untuk

- a) Dijadikan untuk seragan pertama
- b) Dijadikan bola-bola umpan
- c) Untuk mencegah atau menghindari seragan dari lawan dengan gerakan yang hampir sama dengan yang melakukan *service*, dapat melahirkan bola-bola yang berlainan. Misalnya dalam bentuk penempatan bola, tenaga bola dan kecepatan bola yang berbeda beda

7) *Service Return*

Karena menyerang itu bertujuan menggerakkan posisi lawan agar bertahan, maka *service return* atau pengembalian seringkali dijadikan sebagai serangan bola pertama oleh penerima *service*. Teknik menerima *service* tergantung kepada tingkat kependaiannya seseorang pemain dan pada dasarnya ada tiga Teknik pukulan untuk menerima *service*

- a) Dengan pukulan *drive*
- b) Dengan pukulan *push block*
- c) Dengan pukulan *shrot cut*

Dengan penempatan-penempatan bola yang menyulitkan lawan maka pengembalian *service* tidak saja bersifat mengembalikan bola agar selamat (*safe*) akan tetapi juga bersifat menyerang. Pengembalian *service* yang dilakukan dengan cermat dan dengan Teknik permainan yang prima, seringkali merupakan senjata untuk membuka peluang terciptanya serangan pada bola keempat.

8) *Half volley*

*Half volley* disebut juga dengan pukulan serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, pada bola jatuh menyentuh permukaan meja, saat bangkit naik ke titik atas, seketika itu

pula dengan kecepatan ayunan selalu meminjam tenaga pantulan bola lawan memukul balik Penempatan yang jitu dan kecepatan yang tinggi menjadikan satu kesatuan dalam pukulan *half colley* termasuk bola polos dan merupakan lambang Teknik permainan seragan yang penting dalam taktik permainan jarak dekat.

9) *Side slip shot*

*Side slip shot* adalah pukulan serangan yang bertujuan untuk menggelincirkan bola kearah pinggir garis meja maupun ke sudut yang meleba. Pukulan jenis ini berasal dari perkembangan pukulan *half volley*. Pukulan *side slip shot* merupakan pukulan yang sering membuat lawan menjadi kacoh dan bergerak kearah lawan yang bergerak datang nya bola sehingga menjadikan lawan mati langkah, pukulan jenis ini salah satu Teknik serangan yang tajam dan efektif untuk permainan jarak dekat dari meja

10) *Loop*

Jenis pukulan *loop* ini menghasilkan bola-bola berputar keatas (*topspin*) yang membentuk kurva, disebut juga menarik bola. Pukulan *loop* ini berasal dari perkembangan dari pukulan drive. Pukulan ini merupakan salah satu Teknik yang penting dalam jajaran Teknik permainan jarak pendek dan jarak menengah, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola-bola *chop* para pemain *defensive*. Dan seyoginya para pemain memahirkan variasi-variasi pukulan *loop* ini untuk: menghadapi berbagai tipe pemain yang berlainan bolanya.

11) *Flick*

*Flick* adalah pukulan seragan terhadap bola rendah yang berbeda di sekitar net, dilakukan dengan menggunakan kelenturan serta kekuatan pergelangan tangan serta dibarengi secepatan menjatuhkan atau menempatkan bola, pukulannya ada di bagian forehand dan backhand, bola nya termasuk bola polos. Pukulan *flick* merupakan satu-satunya usaha yang dapat di lakukan untuk menyerang terhadap bola-bola rendah yang berada di daerah pinggir net.

12) *Drop shot*

*Drop shot* yang efektif ialah *drop shot* yang di gerakan hanya dengan menggunakan tenaga yang sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik penempatan jatuhnya bola rata-rata berada di sekitar depan net meja lawan, tujuannya untuk mengacau Teknik permainan kaki dan tangan pemain *defend shot* dapat juga digunakan untuk membalas terhadap *servis* bola lawan yang kuat di dekat pinggir net.

13) *Short cut* atau pukulan *shop*

Adalah cara melaksanakan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerakan pukul memotong ke bawah serta kedepan mengayun reket untuk menghadapi bola berputar hasil pukulan lawan dan servis bola pendek yang rendah net. Pada dasarnya ada dua jenis *chop* yaitu, cepat dan *cop* lambat. Selayaknya, pemain serang pandai menggunakan *short cut* cepat dan pemain *long cut* (*defend*) harus mahir memainkan *short cut* lambat.

Pukulan ini menyajikan bola *side backspin*, *side topspin*, maupun bola tak berputar, dan lain-lain. Teknik *short cut* merupakan Teknik dalam permainan jarak dekat.

14) *Long cut*

Merupakan Teknik untuk permainan jarak jauh. Ada dua macam *long cut*, yaitu *long cut* cepat dan *long cut* lambat. *Long cut* cepat digunakan dalam permainan dalam jarak jauh kedua *long cut* tersebut dapat melahirkan bola isi yang disebut bola berputar dan bola kosong yaitu tanpa putaran. Pemain *long cut* dapat bertahan terhadap serangan yang berlangsung terus menerus.

15) *Lobbing*

Merupakan merupakan Teknik untuk permainan jarak jauh menengah dalam Teknik bertahan. Pengembalian bola dengan dengan pukulan *lobbing* berupa lompatan bola yang sangat tinggi, melesat ke udara, menjulang kelanggit dan membetuk garis kurva lengkungan yang secara perlahan jatuh turun ke atas permukaan lawan. Pukulan ini selalu

bersifat menangkal sementara dalam posisi terpojok sementara mundur, dan akan terasa risiko dan apabila ngotot menahan terus menerus, haruslah memiliki tujuan untuk menyerang balik pada setiap saat. Pukulan *lobbing* akan terasa efektif jika dapat dioperasikan dengan melotarkan bola ke tempat dekat garis meja tepat di hadapan lawan. Alex Kertamanah (2003 :59).

c. Pukulan *forehand*

Berkaitan dengan pukulan *forehand* tenis meja, penelitian ini mengkaji dan meneliti pukulan *drive forehand* menurut Ade Mardianan, Purwadi & Wira Indra Satya (2011: 6:23) bahwa: *Drive* merupakan hasil pukulan dengan ayunan Panjang, sehingga dihasilkan komponen ke atas dan komponen ke depan yang seimbang. Dengan pukulan *drive* merupakan hasil dengan pukulan ayunan Panjang, sehingga dihasilkan komponen ke atas dan komponen ke depan yang seimbang. Dengan pukulan *drive* akan menghasilkan pukulan yang keras disertai dengan gerakan tangan yang bebas, pukulan ini dilalukan tergantung jenis bola yang diterima dari lawan dan hasil pukulan ini akan melaju dengan kecepatan tinggi, sehingga dapat berfungsi sebagai pukulan serangan atau dapat juga berfungsi sebagai kontrol Teknik mengembalikan bola dari lawan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, *drive* dapat dijadikan sebagai serangan dan sebagai kontrol Teknik mengembalikan bola dari lawan. Menurut Tatang Muhtra & Wahyu Sulisty (2007: 2:47) bahwa untuk memperoleh pukulan *drive forehand* yang optimal ada beberapa yang harus diperhatikan yaitu:

- 1) Perhatikan arah jatuhnya bola segera mengambil posisi sesuai dengan arah jatuhnya bola.
- 2) Ambil posisi *side stance* pandangan mata terus mengikuti lajunya bola dengan bergerak maju atau mundur ke samping bet menyentuh atau mengenai bola pada waktu bola berada pada titik ketinggian pukulan diperlukan dengan perputaran tubuh dari tungkai dan kaki, serta pinggang ke atas

- 3) Lanjutkan pergerakan lengan setelah perkenaan pada bola untuk pukulan *forehand*
- 4) Kembali ke posisi siap sedia, siap menerima pegembalian bola berikutnya
- 5) Teknik pukulan *drive* dapat dimainkan pada setiap *zone* 1 meter, *zone* 2 meter, *zone* 3 meter, juga dapat di mainkan di atas meja.
- 6) Teknik pukulan *drive* yang dilakukan di atas meja atau *zone* 1 meter dapat menggunakan kecepatan variasi, cepat, sedang atau lambat, juga jenis *strokenya* dapat Panjang, medium atau pendek. Tetapi pada *zone* 2 meter atau *zone* 3 meter sebaiknya menggunakan kecepatan medium atau cepat dengan jenis *stroke* yang medium atau Panjang
- 7) *Mengenai followthrough* dari Teknik pukulan *drive* terdapat perbedaan misalnya ada yang berakhir pada gerakan menyilang.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ada tujuh hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan *drive forehand* ketujuh hal tersebut penting untuk di perhatian pemain tenis meja agar pukulan *drive forehand* berhasil dengan baik. Pelaksaaan pukulan *drive forehand* menurut Ade Mardiana, Purwadi & Wira indra Satya (2011: 6.24) sebagai berikut:

Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang (bagi pemain tangan kanan, sedangkan pemain tangan kiri sebalik nya) badan menyerong kanan kurang lebih 45 derajat lutut dibengkokkan. Bet ditarik ke samping belakang. Kepala Bet menghadap serng ke tanah dengan lengan agak kebawah. Pergelangan tangan tidak dibengkokkan. Posisi tersebut dilakukan pada saat bola lawan menuju kearah pemukul. Kemudian lenggan diayun kan kedepan kiri atas dengan menggesek bagian belakang bola untuk kosong dan lengan menggesek bagian bawah bola untuk bola isi. Agar bola berjalan dalam satu gerakan lengkung melewati net kea rah lawan. Pergerakan tangan ikut membantu menggesek bola keatas, sehingga bet berhenti di samping kiri atas kepala. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang paling sering di lakukan dalam permaina. Meslipun pukulan *forehand* paling sering dilakukan dalam permainan tenis meja, tidak menutup kemungkinan

pukulan *forehand* kan terjadi kesalahan, terlebih lagi untuk pemain pemula. Ade Mardianan, Purwadi & Wira Indra Satya (2011: 6.26) menyatakan: Beberapa kesalahan dalam melakukan *forehand* sebagai berikut:

- 1) Memeukul bola terlalu dekat atau rapat dengan tubuh. Hal ini akan menyebabkan ayunan yang kaku. Kasalahan ini sering disebabkan karena bergerak mendadak kedepan atau ke samping untuk menjemput atau memeukul bola di tempat bola memantul. Sehingga antara bola dengan badan tidak terkonrol
- 2) Memukul bola terlalu jauh dari badan (bola terlalu di depan atau di samping). Hal ini dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan badan, sebagai akibat nya dapat menyebabkan berkurang nya power.
- 3) Tidak cukup kokoh memegang bet ketika kontak dengan bola. Biasa nya ini dapat menyebabkan pengembalian yang lemah ke net.
- 4) Tidak menunggu bola sampai memantul cukup tinggi. Ini adalah kesalahan perkiraan (judgment) dan mudah di betulkan. Drive forehand pantulan harus di tunggu dulu sampai lebih tinggi (jangan terlalu cepat).
- 5) Mengayun ke atas sebelum mengayun ke depan. Kesalahan ini akan mengganggu drive dari kecepatan dan kekuatan (kekerasan) penyerang untuk memperoleh point.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kesalahan yang sering terjadi dalam pukulan forehand yaitu: dari badan, tidak cukup kokoh dalam memegang bet, tidak menunggu bola sampai memantul cukup tinggi dan mengayun ke atas sebelum mengayun ke depan. Untuk mendapat kan drive forehand yang optimal, maka kesalahan-kesalahan seperti di atas harus dihindari.

Berikut gerakan Teknik dasar dalam pukulan forehand tenis meja:

- 1) Tahap persiapan

Adapun tahap-tahap persiapan dalam pukulan forehand sebagai berikut:

1. Berdiri menghap meja, pandangan lurus kedepan
2. Badan sedikit condong kedepan dan lutut sedikit ditekuk



3. Posisi tangan siap memegang bet berada di depan dada.



Gambar. 2.5. Tahap Persiapan  
Sumber. Larry Hodges (2007:35)

## 2) Tahap pelaksanaan

Tahap-tahap pelaksanaan *backswing* dalam pukulan forehand sebagai berikut

1. Putar tubuh kebelakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul
2. Putar tangan kebelakang dengan bertumpu pada siku.
3. Berat badan dipindahkan ke kaki kanan.
4. Untuk menghadapi backspin, bet harus di gerakan sedikit lebih rendah.



Gambar.2.6 Tahap Pelaksanaan  
Sumber. Larry Hodges (2007:36)

Tahap-tahap pelaksanaan *forward swing* dalam pukulan forehand sebagai berikut:

- a) Ayun kan tangan dari bawah ke depan atas, badan badan di pindahkan ke kaki kiri,
- b) Tubuh di putar kan kedepan bertumpu pada pingang dan pinggul,
- c) Tangan diputar kedepan dengan bertumpu pada siku, kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh.



Gambar. 2.7 Tahap Lanjutan  
Sumber. Larry Hodges (2007: 36)

### 3) Tahap akhir

Tahap-tahap pelaksanaan gerakan akhir lengan dalam pukulan forehand sebagai berikut:

- a) Bet bergerak ke depan dan sedikit naik ke atas,
- b) Berat badan harus di pindah kan ke kaki kiri dengan bahu yang di putar ke arah kiri dan kembali ke posisi siap.



Gambar. 2.8. Tahap Akhir  
Sumber. Larry Hodges (2007:37)

## **B. Penelitian Relevan**

Penelitian relevan merupakan penelitian sebelumnya yang pernah dibuat dan relevan dan memiliki keterkaitan dengan judul yang diteliti.

Penelitian yang relevan yang menunjukkan dalam penelitian ini yaitu.

1. Judul: Peningkatan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Penggunaan Media Dinding Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung.

Penelitian yang dilakukan oleh Elmia Warti ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VI SD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada SD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung dengan subjek penelitian adalah kelas VI. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes kemampuan, dan penelitian hasil belajar permainan tenis meja. Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran menggunakan media dinding, dapat meningkatkan hasil belajar tenis meja. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil pembelajaran siswa kelas VI SD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung meningkat yaitu dari rata-rata siklus I yang baru mencapai ketuntasan 60% dengan nilai rata-rata siswa 68,2 dan pada siklus II mencapai ketuntasan 83% dengan nilai rata-rata siswa 82,2. Hasil belajar tersebut diperoleh dari aspek penilaian psikomotor, afektif dan kognitif siswa. Dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui penggunaan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung. Oleh karena itu guru hendaknya lebih inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran, dan memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi mengandung unsur materi, agar siswa tidak jenuh dalam mengikuti

pembelajaran, serta kreatif dalam modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus.

2. Judul: Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul Kelas V Sd Negeri 002 Babulu.

Penelitian yang dilakukan Agung Nurhadi ini karena masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar bermain tenis meja, selain itu banyak dari peserta didik yang belum tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan standar nilai 70. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil penerapan metode yang digunakan dalam meningkatkan keterampilan bermain tenis meja pada peserta didik kelas V SD Negeri 002 Babulu. Penerapan dalam proses pembelajaran dengan media dinding pantul dapat meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan bermain tenis meja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hasil penerapan metode yang digunakan dan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar keterampilan bermain tenis meja melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran menggunakan dinding pantul. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sumber data penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 002 Babulu yang berjumlah 27 peserta didik yang terdiri atas 16 peserta didik perempuan dan 11 peserta didik laki-laki. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes kemampuan dan hasil belajar keterampilan bermain tenis meja. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa proses pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain tenis meja. Dari hasil analisis data yang diperoleh terjadi peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar pada siklus I dalam kategori tuntas adalah

44,44% dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam kategori tuntas sebesar 88,89%

Kesamaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sama-sama meneliti kemampuan siswa dalam permainan tenis meja pukulan forehand namun letak perbedaannya adalah yaitu diteliti Elmia Warti ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VISD Negeri 49 Batu Hampar Kecamatan Lubuk Basung, sedangkan yang diteliti oleh Agung Nurhadi adalah karena masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar bermain tenis meja, selain itu banyak dari peserta didik yang belum tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan standar nilai 70

### **C. Kerangka Berfikir**

Permainan tenis meja merupakan salah satu bentuk permainan yang gerakannya sangat kompleks. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja adalah teknik pukulan. Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa jenis pukulan diantaranya pukulan forehand. Ketepatan pukulan dalam tenis meja sangat mempengaruhi dalam permainan. Menurut Larry Hodges (1996:XII), "Pukulan forehand yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri".

Dalam permainan tenis meja tingkat ketepatan pukulan forehand yang dimiliki siswa berbeda-beda. Dalam pendidikan jasmani kemajuan hasil belajar dilaksanakan dengan menggunakan berbagai tes, baik tes kebugaran jasmani maupun tes keterampilan olahraga. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui kondisi kemampuan siswa dalam bermain tenis meja, sehingga tingkat ketepatan pukulan forehand yang nantinya diketahui dapat dijadikan alat evaluasi untuk menerapkan metode latihan yang tepat yang pada akhirnya prestasi dalam permainan tenis meja dapat diraih secara optimal. Sehingga diharapkan kemampuan ketepatan pukulan forehand siswa SMP Negeri 05