



## Keterampilan Teknik Dasar *Servis Forehand* Tenis Meja pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Al-Falah Kota Jambi

Muhammad Rodhi<sup>1</sup>, Sri Murniati<sup>2</sup>, Ceppy Pradana Putra<sup>3</sup>  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>  
Correspondence author : mrodhi25@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *servis forehand* tenis meja pada siswa kelas ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh keterampilan teknik dasar *servis forehand* dari 10 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 4 orang dengan persentasi 40%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 3 orang dengan persentasi 30%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *servis forehand* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi berada pada kategori sangat baik.

**Kata kunci:** Teknik dasar, *servis forehand*, tenis meja

### *Basic Table Tennis Forehand Service Technical Skills in Extracurricular Students of Al-Falah High School Jambi City*

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the basic technical skills of table tennis forehand serve in extracurricular class students of Al-falah High School Jambi City. This research is a quantitative descriptive research. The sample in this study amounted to 10 people from students who participated in extracurricular table tennis by taking sampel with the Total Sampling technique. Based on the results of data analysis, basic forehand service technique skills were obtained from 10 people who had a very good category with a range of 9-10 as many as 4 people with a percentage of 40%, who had a good category with a range of 7-8 as many as 3 people with a percentage of 30%, who had a sufficient category with a range of 5-6 as many as 2 people with a percentage of 20%, who had a category less with a range of 5-6 as many as 2 people with a percentage of 20%. It can be concluded that the basic technical skills of table tennis forehand serve in extracurricular students of Al-falah High School Jambi City are in the very good category.*

**Keywords:** Basic technique, forehand serve, table tennis

#### PENDAHULUAN

Tenis meja, juga dikenal sebagai ping pong, adalah olahraga raket yang populer di seluruh dunia. Di Indonesia, olahraga ini mendapatkan perhatian cukup besar,

termasuk di kalangan siswa sekolah menengah atas (SMA). Salah satu teknik dasar dalam tenis meja yang penting dan sering digunakan adalah servis forehand. Servis forehand memiliki peran krusial dalam menginisiasi sebuah permainan dan dapat memberikan keuntungan strategis bagi pemain.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan memahami tingkat keterampilan teknik dasar servis forehand pada siswa ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi yang terlibat dalam latihan tenis meja. Tujuan khusus yang ingin dicapai adalah menganalisis kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar servis forehand. Memberikan rekomendasi perbaikan dan pengembangan teknik servis forehand untuk meningkatkan keterampilan siswa.

Penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang keterampilan teknik dasar servis forehand pada siswa SMA Al-falah Kota Jambi yang terlibat dalam ekstrakurikuler tenis meja. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam penyusunan program pelatihan dan pengembangan teknik tenis meja yang lebih efektif di lingkungan sekolah. Dengan menganalisis dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan servis forehand siswa, penelitian ini dapat membantu pelatih dan guru olahraga dalam membimbing siswa secara lebih terarah dan membantu dalam pengembangan potensi mereka sebagai olahragawan muda berbakat.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang tenis meja, penelitian ini memiliki fokus yang spesifik pada teknik dasar servis forehand pada siswa SMA Al-falah Kota Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru pada pengetahuan tentang keterampilan servis forehand pada tingkat sekolah menengah atas di wilayah tertentu.

Pendidikan adalah suatu usaha untuk membuat perubahan yang ada dalam diri manusia. Pendidikan ditujukan untuk mengubah tingkah laku maupun pengetahuan seseorang yang mengikutinya kearah yang lebih baik. salah satu contoh nyata yang dapat dilihat adalah melauai pendidikan jasmani seseorang tidak hanya gerakanya saja. Namun aspek lainnya seperti kognitif, afektip dan psikomotornya juga terus diasah, yang mana dalam pendidikan ini anak diajarkan bermain dan belajar. Konsep dalam pendidikan jasmani tidak sama dengan mata pelajaran lainnya.

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

Tenis meja adalah jenis olahraga dan permainan indoor yang populer. Permainan tenis meja merupakan permainan di atas meja yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan bet dan bola kecil terbuat dari plastik. Ditengah-tengah meja dipasang net tegak lurus untuk memisahkan bidang permainan. Pada permainan tenis meja, pemain diharuskan menguasai beberapa teknik dasar misalnya pukulan *forehand*,

*backhand, servis dan smash*. Pukulan *forehand, backhand, servis dan smash* merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh peserta didik karena sangat mudah dilakukan dan memiliki fungsi dalam melakukan servis. Sehingga sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand, backhand, servis dan smash* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Teknik dasar sangat penting dalam permainan tenis meja, salah satu yang penting adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *forehand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan sehingga apabila untuk peserta didik yang menguasai pukulan *forehand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana.

Menurut Imam Imannudin (2010: 39), tenis meja merupakan salah satu permainan bola kecil tenis meja dimainkan di atas sebuah meja tenis. Menurut Peter Simpson (2012: 4), tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti.

Kesimpulan dari pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dengan penghalang net di tengah-tengah meja dan bet yang digunakan untuk memukul bola dimana pemain memulai dengan servis ke arah pertahanan lawan bertujuan untuk penyerangan pertama dengan baik kemudian bola kembali lagi ke daerah pertahanan sendiri, point didapat apabila lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik.

Hasil pengamatan peneliti di SMA Al-falah Kota Jambi khususnya pada saat kegiatan Ekstrakurikuler tenis meja, masih terlihat siswa saat melakukan pukulan *forehand* belum terlihat baik, pukulan yang dilakukan selalu tidak tepat pada sasaran yang di tuju, baik gerakan, ataupun pegangan yang dilakukan masih banyak yang asal-asalan, hanya beberapa siswa terlihat baik saat melakukannya, dikarenakan siswa tersebut sudah lama mengikuti latihan.

Menurut Ngatiyono (2004: 21) pelaksanaan pukulan *forehand* adalah melangkah kemudian condongkan badan ke depan dan ke kanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks. Tarik bet ke belakang dengan kepala bet menghadap ke lantai dan lengan agak ke bawah. Pergelangan tangan diluruskan. Begitu bola datang memantul meja, pukullah dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola.

Berdasarkan permasalahan di atas ingin melakukan penelitian dengan judul: "Keterampilan teknik dasar *servis forehand* tenis meja pada siswa Ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi"

Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu. Menurut Sridadi (2005: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar

memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Sarana seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain juga tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

Menurut Depdiknas (2003: 3) yang dimaksud dengan tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Menurut Muhajir (2007: 41) permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah ping-pong merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif. Tenis meja dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua dan empat pemain. Cara memainkannya adalah dengan menggunakan bet dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jaring yang terbentang di atas meja. Jaring tersebut dikaitkan pada dua tiang jaring.

Menurut A.M Bandi Utama (2004: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan, juga sarana seperti raket, bola, net, dan meja sebagai tempat bermain tidak membutuhkan biaya yang tinggi.

Menurut Tomoliyus (2012: 1) ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk kesasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang untuk *single* atau perorangan dan 4 orang untuk *double* atau ganda, bet sebagai alat pemukul bola dan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Serta ide dasar dari permainan tenis meja yaitu dapat memukul bola yang melewati net dan masuk kedaerah lawan.

Menurut Tomoliyus (2012: 2) dalam menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*. Secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (5) pukulan *service*.

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Pukulan *drive* disebut sebagai induk teknik dari pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*. Pukulan *drive* ini memiliki beberapa segi bentuk perbedaan. Keistimewaan dari pukulan *drive* antara lain:

- 1) Tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- 2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan.

- 3) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.
- 4) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.
- 5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah, serta terhadap berbagai jenis putaran pukulan.

Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 59-109) *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Menurut Sutarmin (2007: 27) *drive* adalah bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukul pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Menurut Tomoliyus (2012: 7) *drive* adalah *stroke topspin* ringan yang menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand* dan *backhand* drive adalah penting karena tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan stroke menyerang.

Cara melakukan pukulan drive menurut Sutarmin (2007: 27) adalah:

- 1) Bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukul pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup.
- 2) Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola.
- 3) Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga disebut juga pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan *push* atau pukulan mendorong sangat bervariasi, yaitu meliputi: *push* datar, *push* menggesek, dan lain-lain. Pukulan-pukulan *push* ini biasanya merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik ini merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan.

Teknik pukulan ini merupakan salah satu pukulan penting bagi para pemain serang cepat di dekat meja, khususnya bagi yang berpegangan *penhold*. Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 59-109) *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.

Menurut Larry Hodges (2007: 64) *push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *sevis backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan *backspin*.

Menurut Tomoliyus (2012: 10) *push* adalah dorongan yang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net. Juga dipergunakan untuk mengembalikan bola *service backspin* rendah dan dekat net. *Push* umumnya dipakai untuk defensif.

Bola dipukul tepat setelah *bouncing* dengan bet terbuka. Bagaimana terbuka bet ini tergantung pada intensitas (kekuatan) *backspin* pada bola. *Backspin* berat membutuhkan bet lebih terbuka untuk mengembalikan bola melewati net. Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka yang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net.

Cara melakukan pukulan *push* menurut Sutarmin (2007: 27) adalah

- 1) Bola yang datang dari arah lawan didorong dengan bet dengan posisi bet terbuka.
- 2) Tubuh waktu melakukan pukulan *push* harus dalam posisi berdiri dengan sempurna.
- 3) Pukulan *push* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *push* menurut Larry Hodges (2007: 64) adalah:

- 1) Berada dalam posisi siap dan bergerak menempatkan diri.
- 2) Bet dalam keadaan terbuka dan tarik tangan ke belakang serta sedikit keatas, berputar pada siku.
- 3) Pergelangan tangan ditekukkan ke belakang.
- 4) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku serta sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak.
- 5) Pukul bola di depan dan serempet di bagian belakang sebelah bawah bola.

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *block* selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada 2 macam pukulan *block*, yaitu *block* datar dan *block* redam.

Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 59-109) *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

Menurut Larry Hodges (2007: 64) *Blok* adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* terlebih dahulu daripada pukulan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menahan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

Cara melakukan pukulan *block* menurut Sutarmin (2007: 29) adalah:

- 1) Berdiri dengan sikap sempurna.
- 2) Bola yang datang dari arah lawan dapat diblock dengan cara bola ditutup dengan bet.
- 3) Diusahakan bola yang diblock harus kembali ke meja lawan.
- 4) Pukulan *block* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *block* menurut Larry Hodges (2007: 73) adalah:

- 1) Berada dalam posisi siap dan bet ditutup untuk menghadapi *topspin* yang keras serta ujung bet sedikit diangkat.
- 2) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku dan sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak.
- 3) Gerakan akhir sangat singkat.

Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 59-109) *chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok. Menurut Larry Hodges (2007: 64) *choop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Sebagian pemain yang menggunakan *chop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *chop* adalah teknik pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

Cara melakukan pukulan *chop* menurut Sutarmin (2007: 28) adalah

- 1) Berdiri di depan meja dengan gerakan seperti orang menebang pohon.
- 2) Tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul.
- 3) Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah.
- 4) Pukulan *chop* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *chop* menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 70-71) adalah

- 1) Bet dipegang kira-kira setinggi bahu, bahu kiri berada di depan, dengan berat badan pada kaki belakang.
- 2) Bet digerakan memotong ke arah bawah. Perkenaan bet dengan bola pada saat pantulan late. Sudut bet pada saat perkenaan terbuka.
- 3) Tangan yang memegang bet hampir lurus dan rendah, sekaligus berat badan dipindahkan ke kaki depan.

Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (2002: 59-109) *service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

Menurut Larry Hodges (2007: 64) *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja. Menurut Tomoliyus (2012: 13) dalam permainan tenis meja ada dua macam *service* yaitu (1) *serviceforehand*, dan (2) *service backhand*. *Serviceforehand* adalah *service* yang dilakukan dengan bagian depan bet/raket, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. *Servicebackhand* adalah *service* yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang kepala bet.

Posisi bet akan melakukan *service forehand* dan *backhand* apabila bet dengan meja membentuk sudut 90, maka posisi bet tersebut tegak lurus. Jika sudutnya lebih kecil 90, maka kedudukan bet tersebut tertutup. Sedangkan jika sudutnya lebih besar dari 90, maka kedudukan bet tersebut terbuka. Oleh karena itu ada 3 macam *service* berdasarkan putaran bola yaitu *service forehand* dan *backhandtopspin*, *serviceforehand* dan *backhandbackspin* dan *serviceforehand* dan *backhandside spin*.

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Menurut Sutarmin (2007: 21) pukulan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan. Pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu (Larry Hodges, 2007: 33):

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

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang digunakan untuk menyerang dari sisi *forehand* dengan posisi telapak tangan yang menghadap ke depan. Pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan *backhand*. Hal ini karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

*Forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke epan berhenti di depan dahi. Adapun sikap dan gerakan *forehand* pandangan tertuju pada pihak lawan dan bola, tangan bebas untuk keseimbangan dan juga untuk membantu gerakan panggul, bet

dibawa kedepan atas dan berhenti didepan dahi dan letak siku–siku sedikit dekat dengan badan.



Gambar 1. *Forehand stroke*  
(Larry Hodges, 2007: 37)

Keterangan Gambar (bagi yang menggunakan tangan kanan):

1. Posisi siap

- Dalam posisi siap
- Tangan dilemaskan
- Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin
- Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah
- Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang

2. *Backswing*

- Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul
- Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku
- Berat badan dipindah ke kaki kanan
- Untuk menghadapi backspin, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah

3. *Forward swing*

- Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
- Tubuh diputar ke depan dengan bertumpu pada pinggang
- Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku
- Kontak bola dilakukan di depan sisi kanan tubuh

4. Tahap Akhir

- Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas
- Kembali ke posisi siap

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 16), keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Dalam keterampilan yang terkoordinasi dengan baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar terhadap keterampilan gerak.



Menurut Russel R. Pate (2003: 197), bahwa konsep yang menyatakan keterampilan gerak adalah suatu proses yang terpadu yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan hendaknya harus diperhatikan. Tingkat perkembangan olahragawan dan olahraga tertentu harus memperhatikan pada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Olahraga untuk orang muda harus diarahkan terhadap penguasaan keterampilan gerak, sedangkan untuk olahragawan mahasiswa hendaknya diarahkan terhadap penguasaan strategi kognitif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha Saputra (2000: 57), keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus menerus dan dalam waktu tertentu.

## **METODE**

Penelitian ini berfokus pada analisis keterampilan teknik dasar servis forehand tenis meja, dan pendekatannya menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami sejauh mana keterampilan teknik dasar servis forehand tenis meja dimiliki oleh pemain yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Al-falah Kota Jambi. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data, dengan implementasi tes pengukuran sebagai instrumen utama.

Pelaksanaan tes dilakukan dalam satu tahap, dengan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, sampel diarahkan kepada 10 orang peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Al-falah Kota Jambi, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Hasil tes yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis untuk menilai tingkat keterampilan teknik dasar servis forehand tenis meja.

Instrumen penelitian, sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data, diwakili oleh lembar observasi keterampilan servis forehand. Instrumen tersebut merupakan tes keterampilan servis forehand tenis meja yang dirancang khusus untuk penelitian ini. Penggunaan teknik tes sebagai metode pengumpulan data memberikan pemahaman yang mendalam terkait kualitas keterampilan servis forehand yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013 : 136)..

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman dan evaluasi keterampilan teknik dasar servis forehand tenis meja pada level ekstrakurikuler. Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan mengandalkan data hasil tes, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan terukur mengenai tingkat keterampilan teknik servis *forehand*, memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan program ekstrakurikuler tenis meja di SMA Al-falah Kota Jambi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai Keterampilan teknik dasar *servis forehand* tenis meja pada siswa

Ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

Hasil tes Keterampilan teknik dasar *servis forehand* tenis meja pada siswa Ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi dengan jumlah 10 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Keterampilan teknik dasar *servis forehand*

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	9 10	4	40%
2.	Baik	7 8	3	30%
3.	Cukup	5 6	2	20%
4.	Kurang	3 4	1	10%
5.	Sangat Kurang	1 2	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan Keterampilan teknik dasar *servis forehand* dari 10 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 4 orang dengan persentasi 40%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 3 orang dengan persentasi 30%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%.

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

Menurut Imam Imannudin (2010: 39), tenis meja merupakan salah satu permainan bola kecil tenis meja dimainkan di atas sebuah meja tenis. Menurut Peter Simpson (2012:4), tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti.

Kesimpulan dari pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dengan penghalang net di tengah-tengah meja dan bet yang digunakan untuk memukul bola dimana pemain memulai dengan

servis ke arah pertahanan lawan bertujuan untuk penyerangan pertama dengan baik kemudian bola kembali lagi ke daerah pertahanan sendiri, point didapat apabila lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dijelaskan Keterampilan teknik dasar servis *forehand* dari 10 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 4 orang dengan persentasi 40%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 3 orang dengan persentasi 30%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 5-6 sebanyak 2 orang dengan persentasi 20%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi memiliki tingkat keterampilan teknik dasar servis *forehand* yang beragam. Meskipun ada beberapa siswa yang menunjukkan kemampuan yang baik, sebagian siswa masih memerlukan perbaikan dalam penguasaan teknik dasar servis *forehand*. Keterampilan teknik dasar servis *forehand* tenis meja pada siswa Ekstrakurikuler SMA Al-falah Kota Jambi memiliki kategori sangat baik dengan persentasi 40%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. 2002. *Olahraga Pilihan Tenis meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Alex Kertamanah. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Anas Sudjiono 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Bambang Rusjianto. 2009. *Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand dan Servis Flat Pada Permainan Tenis Meja Siswa Putra dan Putri Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Negeri Kemandungan 01 Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Ajaran 2008/ 2009*
- Bandi Utama. A.M. 2004. "Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Kolerasi Antar Kelincahan Dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : UNY
- Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung : Alfabeta Persada.
- Imannudin, Imam. 2010. *Buku Panduan Pendidikan Jasmani Olahraga Permainan*. CV. Menara Mega Perkasa: Ngabang
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama.
- Ngatiyono. 2004. *Panduan Untuk Mengembangkan Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik Untuk Kelas 1 SMP dan MTS*. PT. Tiga Serangkai Pusataka Mandiriri: Solo.
- Redy Rahmad Siregar. 2016. *Urvei Teknik Dasar Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*

- Russel R. Pate 2003. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Oleh Kasio Dwi Jowinoto. Ms Semarang. IKIP Semarang Press.
- Simpson, Peter. 2012. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Renika cipta.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Tomoliyus. 2012. *Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wuri Prajati. 2013. *Hubungan Kemampuan Forehand Dan Backhand Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di SMP N 1 Panjatan Kabupaten Kulon Progo*