



Research Article



Analisis Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club

Analysis of Table Tennis Backhand Punching Ability on PTM Rajawali Club's Men's Junior Athletes

Heru Mardianto¹

Program studi kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author: heru21@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 10-11-2021	<p><i>The purpose of this study was to determine the level of table tennis backhand ability in male junior athletes at Ptm Rajawali Club. This research is a descriptive study. The data collection technique used is a survey method with test and measurement instruments. The instrument used is a backhandbackboard test and a table tennis backhand test. The data analysis technique used in this study was descriptive statistics. The results showed that the level of table tennis backhandbackboard ability in the male junior athletes of PTM Rajawali Club which was in very good category was 9 people. with a percentage of 90%, the good category is 1 person with a percentage of 10%.Based on the results of research and discussions that have been done, it can be concluded that the results of backhand punching ability in the table tennis game of ptm rajawali club junior athletes are good levels.</i></p> <p>Keywords: Ability, Backhand, Table Tennis</p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan backhand tenis meja pada atlet junior putra PTM Rajawali Club.Peneletian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrument tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan backhand backboard test dan tes kemampuan backhand tenis meja. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif.Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan backhand backboard test tenis meja pada atlet junior putra PTM Rajawali Club yang kategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 90%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan pukulan backhand pada permainan tenis meja atlet junior putra PTM Rajawali Club terdapat tingkatan yang baik</p> <p>Kata Kunci : Kemampuan, Pukulan <i>Backhand</i>, Tenis Meja</p>



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menggunakan otot-otot besar, dalam melaksanakan aktivitas tersebut yang mempunyai ciri permainan dan kompetitif. Otot-otot besar tersebut merupakan otot-otot yang biasa digunakan untuk aktifitas-aktifitas seperti lari, lompat dan sebagainya. Dalam kegiatan olahraga tersebut, pelaku mengerahkan energi maksimal atau hampir maksimal dalam aspek fisik, mental emosional, maupun sosial.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak.

Fungsi pendidikan jasmani yang mengutamakan aktifitas-aktifitas jasmani, berperan dalam pembinaan dan pengembangan individu dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sedangkan tujuannya membantu siswa untuk peningkatan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tetapi 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.

Tenis meja adalah cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum pendidikan Indonesia. Dalam perkembangan olahraga dewasa ini, tenis meja menjadi salah satu nomor olahraga yang dilombakan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) baik pada tingkat kabupaten, provinsi, maupun tingkat nasional. Bahkan telah di pertandingkan pada olimpiade internasional, dan sudah mendapat tempat khusus di dunia internasional.

Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik melewati net dan masuk kelapangan. Tenis meja di mainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang yang datar dengan lebar 1,525 meter dan panjang 2,74 meter serta dengan tinggi 76 cm dari lantai (Simpson, 2004:11).

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, manusia kurang menyadari bahwa pentingnya aktivitas olahraga, olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga adalah aktifitas fisik yang menggunakan otot-otot besar dalam melakukan aktifitasnya dan dapat menghasilkan prestasi sebagai batas akhirnya, salah satu pukulan yang terkandung dalam permainan tenis meja adalah pukulan *forehand* dan *backhand*.

Dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan, diantaranya teknik memegang bet (*grip*), teknik siap sedia (*stance*), teknik gerakan kaki (*footwork*) dan teknik pukulan (*stroke*). Teknik dasar ini merupakan suatu pondasi dalam kita bermain tenis meja. Dalam bermain tenis meja terdapat banyak teknik memegang bet. Permainan tenis meja dipengaruhi oleh teknik memegang bet (*grip*), oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar memegang bet begitu juga dengan teknik Pengaturan kaki (*stance*) sangat penting dalam bermain tenis meja, tetapi banyak pemain yang tidak menyadarinya. Banyak pemain yang menempatkan posisi kaki di tengah meja sehingga kesulitan saat melakukan penyerangan maupun *blocking*. Pada umumnya ada dua cara untuk melakukan penyerangan atau pukulan (*stroke*) dalam tenis meja yaitu *forehand* dan *backhand*

Pukulan *forehand* memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan *backhand* akan mempermudah untuk menghadapi pukulan *backspin* dan *topspin*. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan.

Tanpa penguasaan teknik dasar diatas dalam bermain tenis meja yang baik tentu tidak mungkin dapat bermain tenis meja. Selain teknik, dibutuhkan tenaga, pada tenis meja ada dua tenaga yang paling mendasar yaitu tenaga pukulan membentur bola yang lebih dikenal dengan sebutan memukul dan yang satunya lagi adalah tenaga pergesekan yang lebih dikenal dengan sebutan mengesek bola. Selain itu bola yang tinggi dekat net, dapat dipukul secara ringkas, memukul bola-bola yang lainnya harus dilengkapi gesekan.

Kendala yang sering terjadi saat melakukan pukulan *backhad* adalah seringkali bola menyangkut di net, bola tidak dapat mengenai lapangan meja lawan, ketika melakukan *smash* bola terlalu jauh, dan melebar, bahkan menyangkut di net. Dalam melakukan pukulan *backhand* di butuhkan pukulan yang akurat untuk mendapatkan hasil pukulan yang terbaik. Cara melakukan teknik pukulan *backhand*, sikap posisi kaki, kedua kaki berdiri paralel dengan meja, sikap lengan mengarah kedepan lengan bawah membentuk sudut yang lebih besar. Tangan yang memegang bet lebih dekat dengan tubuh dari pada siku. Posisi bet selama melakukan servis bet terbuka dan pada bagian depan bet menghadap kedepan, gerakan servis dilakukan dari belakang ke depan, dari kiri ke kanan, dan dari atas kebawah, usaha pengembalian bola pada dasarnya dalah tidak memberikan kesempatan pada para pemain agar tidak mematikan bola.

PTM Rajawali Club adalah salah satu club yang menjadi penyedia kegiatan latihan tenis meja. Dilihat dari hasil pukulan *backhand* tenis meja yang dilakukan oleh atlet junior putra PTM Rajawali Club tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, pukulan *backhand* yang dilakukan pada saat latihan, bola sering menyangkut di net, dan bola melebar kesamping sehingga menambahkan angka poin untuk lawan, apabila pukulan *backhand* nya masuk bola cepat di kuasai dengan pukulan *smash* oleh lawan.

Melihat kondisi seperti ini, latihan yang terjadi atlet hanya langsung bermain tanpa adanya teknik yang sistematis. Permasalahan lain yang sering di temui dilapangan adalah banyaknya pelatih dalam proses melatih tidak berdasarkan program latihan yang objektif. Dalam melakukan pukulan *backhand* di butuhkan pukulan yang akurat.

Menurut Spradley (Sugiyono, 2015:335) mengatakan bahwa analisis adalah sebuah kegiatan untuk mencari suatu pola selain itu analisis merupakan cara berpikir yang berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan antar bagian dan hubungannya dengan keseluruhan. Analisis adalah suatu usaha untuk mengurai suatu masalah atau fokus kajian menjadi bagian-bagian (*decomposition*) sehingga susunan/tatanan bentuk sesuatu yang diurai itu tampak dengan jelas dan karenanya bisa secara lebih terang ditangkap maknanya atau lebih jernih dimengerti duduk perkaranya (Satori dan Komariyah, 2014:200).

Menurut Komaruddin (2014) Analisis menurut Komaruddin adalah kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang terpadu.

Nasution dalam Sugiyono (2015:334) melakukan analisis adalah pekerjaan sulit, memerlukan kerja keras. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasikan berbeda.

Pukulan *backhand* dapat dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan, cara melakukannya, pertama rendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri.

Dalam pukulan *backhand* dapat dilakukan dengan berbagai macam metode peningkatan latihan. Latihan yang dimaksud ini untuk melatih kekuatan otot lengan, *bisep* dan *trisep*, juga mempengaruhi otot paha dan betis serta juga dapat meringankan lengan saat melakukan pukulan yang *backhand* ke arah meja lawan.

Dari pemikiran diatas maka penelitian ini akan dicari bagaimana analisis kemampuan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra ptm rajawali club.



Gambar 1. Alur Rencana Penelitian

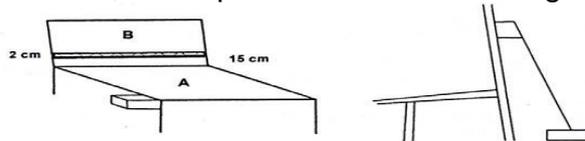
METODE

Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan tes dalam penelitian ini adalah ini akan dilaksanakan di PTM Rajawali Club. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif f. Arikunto (2010:310) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala keadaan tertentu". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan pukulan *backhand* tenis meja pada atlet junior PTM Rajawali club yang diambil sebagai sampel dengan serangkaian tes yang direncanakan.

Kemampuan pukulan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra PTM Rajawali Club diukur dengan tes *backboard* dengan menggunakan validitas instrumen tes yang nilainya 0,615 dan reliabilitas instrument tesnya adalah 0,738 sehingga memenuhi standar kelayakan untuk dijadikan instrumen untuk pengambilan data penelitian.

- a. Cara pelaksanaan tes pukulan *backhand* yaitu :
 1. Teste berdiri di belakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal dengan sebuah *bet* dan bola ditangan.
 2. Pada aba-aba "ya" teste menjatuhkan bola diatas meja, kemudian memukul bola ke bagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. Teste berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik. Bila teste tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang tersedia dikotak, menjatuhkan di meja dan melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia. Seorang pembantu mengambil bola yang tidak dikuasai teste dan memasukkannya kembali ke dalam kotak. Peneliti berdiri di dekat meja dan menghitung jumlah pukulan yang sah selama 60 detik dan mencatatnya. Kepada sampel di berikan kesempatan melakukan berpasangantiga kali dengan istirahat selama 10 detik setiap selesai melakukan tes.
- b. Cara menghitung skor : Skor dari setiap kesempatan adalah jumlah pantulan yang sah apabila bola dapat dipukul dan masuk kelapangan atau meja lawan selama 60 detik. Skor hasil tes adalah jumlah pukulan yang terbanyak dari ketiga dari kesempatan tersebut.
- c. Pantulan dinyatakan tidak sah apabila:
 - 1) Tangan sampel menyentuh bola pada saat memukul.
 - 2) Betyang digunakan menyentuh lapangan tenis meja..
 - 3) Sampel memukul bola setelah bola memantul lebih dari satu kali pada meja.

Catatan : pada waktu aba-aba “stop” di berikan tetapi bola sudah dipukul dan pantulan sah, maka pukulan itu ikut di hitung.



Gambar 2. Lapangan *backboard test*
Sumber: Nurhasan (2001)

Tabel 1. Norma kemampuan pukulan *backhand*

No	Tingkat	Kategori
1	≥ 53	Baik sekali
2	44 – 53	Baik
3	26 – 43	Sedang
4	17 – 25	Kurang
5	≤ 16	Sangat kurang

Sumber : Buku Nurhasan (2001)

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka data yang di peroleh akan di sajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan faktor keadaan variabel dan fenomena yang terjadi saat penilaian berlangsung di lapangan.

Peneliti menggunakan teknik dalam mengolah data dengan menggunakan rumus persentase. Sudidjo (1991:40-41) menyatakan bila suatu penelitian bertujuan menggambarkan atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya, maka teknik analisis yang di butuhkan cukup dengan penghitungan persentase.

Selanjutnya untuk panduan penghitung persentase Frekuensi jawaban dari penilaian ini menggunakan rumus:

Analisa data dalam penelitian kemampuan pukulan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra PTM Rajawali Club. Analisa data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari tes *backboard* untuk atlit putra. Koefisien korelasi persial dimaksudkan untuk mencari tahu seberapa kuat hubungan salah satu atau beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara persial, tidak simultan atau bersama-sama.

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tesebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase, dan untuk mengetahui kemampuan pukulan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra PTM Rajawali Club.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data. Menurut Anas Sudjono (2012: 40-41), frekuensi relative atau tabel presentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P : Angka presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

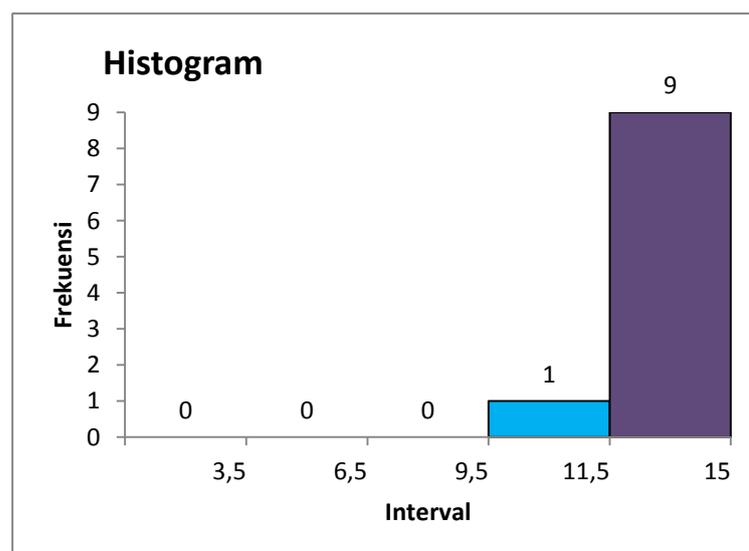
Variabel penelitian ini adalah kemampuan pukulan *backhand* Tenis Meja pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan dan dihitung dengan T-skor kemudian dikategorikan sesuai dengan norma kemampuan pukulan *backhand* Tenis Meja. Adapun data hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan norma-norma tiap item tes, diantaranya:

1. Tes kemampuan pukulan *Backhand*

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* Tenis Meja pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 90%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

Tabel 2. Hasil Tes kemampuan pukulan *Backhand*

Katagori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	12 – 15	9	90%
Baik	10 – 11	1	10%
Cukup	7 – 9	0	0%
Kurang	4 – 6	0	0%
Kurang Sekali	1 – 3	0	0%



Gambar 2 Histogram Hasil Tes pukulan *backchand*

dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor proses latihan, faktor Tenis Meja merupakan olahraga perorangan dan tim, oleh karena itu atlet tenis meja harus bisa bekerjasama dengan teman lainnya agar skema permainan yang direncanakan bisa berjalan dengan baik untuk memperoleh kemenangan. Namun, kemampuan individu juga sangat diperlukan agar kerjasama tim bisa berjalan dengan baik juga. Keterampilan dasar dalam bermain tenis meja salah satunya yaitu pukulan *backhand*. Atlet tenis meja dapat dikatakan mempunyai kemampuan pukulan *backhand* dengan baik apabila sudah menguasai teknik tersebut. Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan pukulan *backhand* Tenis Meja pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan Tenis Meja pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club ada yang berkategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 90%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya anak yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik dikarenakan pribadi dan faktor minat. Faktor proses latihan dimana pelatih memegang peranan penting dalam proses latihan, pelatih sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pukulan *backhand* tenis meja, dengan banyaknya metode yang dipakai oleh atlet atau dengan cara memodifikasi bentuk latihan tenis meja agar menjadi menarik sehingga proses latihan akan disukai oleh atlet dan tentunya program latihan akan berjalan dengan baik, ini tentunya akan mempengaruhi kemampuan gerak, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai bakat yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan prasarana dan kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan pelatih dan atlet dalam proses peningkatan pukulan *backhand*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra Ptm Rajawali Club yang berkategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 90%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi Mu'arifin, Spto. (1994). *Buku Tenis Meja*. Malang
Bompa, O, Tudor. (1994). *Power Training For Sport : Plyometrics Explosiv Power Devloment* : Mosaik Press. Canada.
Ganeca,Exact Bandung. (1995). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Bandung
Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2020). Survei Kelayakan Sarana Dan Prasarana pada 31 Cabang Olahraga Anggota Koni Kota Jambi Peserta Pekan Olahraga Provinsi Jambi Ke-23. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 43-48.
Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta
Kreitner, Robert dan Angelo Kinicki. 2011. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
Mikanda, Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung – Jakarta Timur.
Muhajir, Jaja Mujahaid. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga.
Permatasari, Dewi. (2017). *Buku Pintar Tenis Meja*. Jakarta : Jakarta Timur.
Rahmani, Noor, 2014, Cultural Differences in Organizational Commitment, *American Journal of Management* vol 14(1-2).
Robbins, Stephen. 2003. *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi* edisi kelima. Jakarta: Erlangga
Setiawan, Heri, dkk. (2016). *Kesehatan olahraga*. Vol 4 no 4 pg 2. FKIP Untan Pontianak.
Simpson, P. (1981). *Tenis Meja*. PT. Dian Rakyat : Jakarta
Soehardi, Sigit. 2003. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: BPFE UST.
Soemaryoto & Soni Nopembri. (2015). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung

- Sudrajat Wiradihardja, Syarifudin. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta.
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Alfabeta. Bandung
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Era Intermedia: Surakarta.
- Wahyuni, Sri. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Solo.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Timur Jaya. Jakarta Timur.