

# **SURVEI HASIL BELAJAR *FOREHAND*, *BACKHAND* DAN *SMASH* TENIS MEJA PESERTA DIDIK SMK NEGERI 3**

**Rahayu Nuansari , Edi Purnomo, Wiwik Yunitaningrum**

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

*Email : rahayunuansari@yahoo.com*

**Abstrak:** Tujuan penelitian untuk mengetahui kemampuan hasil belajar pukulan *forehand*, *backhand*, dan *Smash*. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrument penilaian. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari jumlah seluruh populasi siswa kelas XI Administri Perkantoran SMK Negeri 3 Pontianak yang berjumlah 73 peserta didik. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata untuk pukulan tenis meja untuk pukulan *forehand* yaitu 46,13% dengan kategori cukup. Pukulan *backhand* yaitu 42,12% dengan kategori cukup. Pukulan smash *forehand* yaitu 50,37% dengan kategori cukup. Pukulan *smash backhand* yaitu 40,03% dengan kategori kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil belajar pukulan *forehand*, *backhand* dan *smash* peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran dengan nilai rata-rata cukup.

**Kata Kunci :** *hasil belajar, pukulan forehand, backhand dan smash*

**Abstract:** research purposes to know the study results a *forehand* , *backhand* , and *smash*. The methodology used is uses the quantitative deskriptif using instrument assessment. In this research, sample taken of the total number of population students XI administri office state vocational schools 3 pontianak which consisted of 73 school tuition. Technique the sample collection research with the use of sampling saturated technique. The results of research obtained average point for a blow table tennis to a *forehand* namely 46,13 % to a category enough. *Backhand* namely 42,12 % with enough category . Blow a *forehand* smash namely 50,37 % with enough category . Blow *backhand* smash namely 40,03 % with category less . The result of this research showed learning outcomes hit a *forehand*, *backhand* and *smash* school tuition class XI administration offices the average value of enough .

**Keywords:** study results , a *forehand* , *backhand* and *smash*

**T**enis meja adalah jenis olahraga dan permainan *indoor* yang populer. Permainan yang mahir bisa memberikan "putaran" pada bola yang membuatnya memantul pada arah yang sulit diperkirakan, sekaligus sulit dibalas. 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. 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.

Pukulan *forehand*, *backhand* dan *smash* sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan *backhand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *forehand* dapat dikatakan teknik dasar yang lumayan sulit, dimana saat melakukan teknik dasar ini membutuhkan ketepatan dan kemampuan untuk mengontrol kekuatan sehingga bola cenderung mudah dikontrol. Pukulan *forehand* ini dapat berfungsi untuk melakukan serangan, dan melakukan permainan bola-bola panjang. Sedangkan pukulan *backhand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan, bertahan dan baik untuk melakukan permainan bola-bola pendek yang cepat karena gerakannya yang memotong laju bola. Sehingga apabila untuk peserta didik yang menguasai pukulan *backhand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana. Untuk teknik dasar *smash* sendiri merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu berupa pukulan yang keras yang diarahkan ke arah bidang lapangan lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di SMK Negeri 3 Pontianak peserta didik ternyata selain sarana yang tersedia sangat sedikit atau tidak mencukupi, jumlah lapangan tenis meja yang ada hanya 3 buah, tentunya jumlah tersebut jauh dari harapan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pembelajaran olahraga dilakukan sekali pertemuan dalam satu minggu selama 2 jam pelajaran, hal ini dapat menyebabkan tidak tercapainya standar KKM. SMKN 3 Pontianak menggunakan Kurikulum 2013 sebagai bahan acuan dalam kegiatan belajar mengajar. Terdapat beberapa materi yang telah disampaikan oleh guru penjaskes mengenai permainan tenis meja yakni teknik dasar *forehand*, *backhand* dan *smash* dengan cara memantulkan bola ke dinding. Saat proses pembelajaran berlangsung masih banyak peserta didik yang pasif dikarenakan menunggu giliran untuk melakukan pukulan *forehand*, *backhand* dan *smash*.

Pelaksanaan evaluasi pembelajaran tenis meja juga masih belum maksimal, hal itu dapat terlihat dari format penilaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang hanya menilai keterampilan secara umum saja tetapi tidak secara menyeluruh gerakan teknik dasar yang dikuasai peserta didik. Misalnya terhadap gerakan tangan, badan atau gerakan kaki tidak dinilai 1 persatu. Penilaiannya hanya mengacu pada gerakan secara keseluruhan misalnya teknik dasar pukulan *forehand*, *backhand* dan teknik *smash*, seharusnya dapat dinilai dengan keseluruhannya seperti gerakan tangan, tubuh dan kakinya saat melakukan teknik dasar tersebut. Jadi apabila melakukan kesalahan akan

lebih mudah untuk mengetahui bagian yang salah, jika penilaian dilakukan secara detail maka akan lebih mudah untuk melakukan evaluasi atau pembetulan gerakan yang salah.

Menurut Hadari Nawawi (2009 : 38) hasil belajar siswa merupakan tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai materi pembelajaran di sekolah dalam bentuk skor yang diperoleh dari tes mengenai sejumlah materi pelajaran. Pada penelitian ini, yang diukur adalah hasil belajar siswa yang dilakukan pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Menurut Sri Artini (2004: 5) bahwa, “Hasil belajar merupakan pernyataan kemampuan siswa yang diharapkan dalam menguasai sebagian atau seluruh kompetensi yang dimaksud”. Hasil belajar siswa dapat meliputi aspek kognitif (pengetahuan), Jadi, hasil belajar pada siswa atau mahasiswa adalah hasil dari pengajaran guru atau dosen dan murid atau mahasiswa yang berperan aktif dalam proses belajar (Yulia Singgih, 2002: 93). afektif (sikap), dan psikomotorik (tingkah laku) (Femi Olivia, 2011: 73).

Cara melakukan pukulan *forehand* adalah mulailah dengan berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke arah belakang. Putar tubuh ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang, dengan tangan yang diayunkan ke arah luar. Jagalah agar siku tetap berada di dekat pinggang. Pindahkan berat badan ke kaki kanan. Saat mengayunkan tangan ke belakang (*backswing*) jaga agar bet tetap tegak lurus dengan lantaiujung bet dan tangan harus sedikit mengarah ke bawah, dengan siku kira-kira 120 derajat. 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. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh. Sedangkan menurut Roji (2004: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu a. Tahap persiapan: 1) Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). 2) Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah. b. Tahap gerakan: 1) Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus. 2). Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bet menggesek bagian belakang bola. c. Akhir gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada kaki depan. 2) Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.3). Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan. 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.

Menurut Agus Salim (2007:48) *backhand drive* dilakukan pada saat bola telah sampai. Ayunkan bet kedepan dengan menggunakan siku. Ini karena semua kekuatan yang kalian gunakan tertumpu pada siku. Ketika memukul biarkan berputar dan mendekat dengan bola sehingga dapat mengakhiri pukulan terakhir dari *backhand* dari bat yang menghadap kebawah menuju meja. Menurut Peter Simpson (2008:32-33)

pukulan *backhand drive* dilakukan pada saat bola datang raket digerakan keatas dengan bantuan gerakan siku sehingga sudut siku lebih dari 160 derajat menjadi 90 drajat. Bola dipukul pada saat ketinggianya. Sementara itu berat badan dialihkan kedepan. Pukulan backhand dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan. Menurut Roji (2002:46) teknik melakukan pukulan backhand adalah sebagai berikut, a. Tahap Persiapan: 1) Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan). 2) Badan diputar agak condong kekiri. 3) Pandangan pada arah datangnya bola. 4) Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks. b. Tahap Gerakan: 1) Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan. 2) Badan kerah belakang. 3) Kepala bet agak menghadap kebawah dan pergelangan tangan lurus. 4) Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola. c. Akhir Gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan. 2) Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu. 3) Pandangan mengikuti arah bola. Pukulan *backhand* lebih banyak digunakan untuk bertahan dari pukulan keras seperti *smash forehand*. Digunakan untuk teknik bertahan terutama serangan yang mengarah lurus tubuh akan lebih tepat menggunakan pukulan *backhand*.selain itu, penggunaan pukulan *backhand* lebih baik untuk melakukan bola-bola pendek dan cepat dengan melakukan *spin*, *chop*, dan melakukan pukulan-pukulan untuk memotong serangan dengan cepat.

Pada(<http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/teknikdasarpermainan-tenis-meja.html>)Pukulan *smash* adalah pukulan yang keras dan menukik kearah bidang lapangan lawan. Cara melakukan *smash* dalam permainan tenis meja dapat menggunakan *forehand smash* atau *backhand smash*. Pukulan *smash* dilakukan pada posisi bola tinggi dengan pukulan kecepatan maksimal. Caranya adalah sebagai berikut, a. *Forehand smash*: 1) Kaki kiri berada di depan, kaki kanan di belakang, badan miring ke kanan, hingga berat badan bertumpu pada kaki kanan. 2) Lengan ditarik ke belakang dan pinggang agak miring ke kanan. 3) Setelah bola mental mencapai titik teratas, lengan mulai diayunkan dari bawah ke atas memukul dan menekan bola ke bawah dengan dibantu pergelangan tangan. b. *Backhandsmash*: 1) Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang. Badan miring ke kiri hingga pundak kanan menghadap ke meja. 2) Lengan bawah ditarik ke kiri, ke belakang lebih tinggi dari meja. 3) Kemudian setelah bola mental mencapai titik teratas, lengan bawah diayunkan ke depan arah kanan memukul bola. Pada saat itu pergelangan tangan membantu menekan bola dan mengatur arah, berat badan pindah dari kaki kiri ke kanan. Teknik di atas dapat dikembangkan dengan penguasaan kemampuan yang lain misalnya variasi pukulan *smash*, asalkan tidak menyalahi aturan permainan. Pengembangan variasi teknik tenis meja baik dilakukan dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat dan terjadi dalam sebuah kancah, lapangan atau wilayah tertentu, data yang terkumpul diklasifikasikan dan dikelompokan menurut jenisnya, sifat, atau kondisinya. Kemudian dibuat kesimpulan. Penelitian deskriptif

adalah penelitian yang bermaksud untuk membuat deskripsi mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian (Sumadi Suryabrata (2011:76). Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang banyak dituntut dengan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula dengan penampilan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila dilengkapi dengan tabel, grafik, gambar atau tampilan lain (Suharsimi Arikunto, 2006:12).

Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Negeri 3 Pontianak sebanyak 73 orang. Berdasarkan besaran populasi yang ada maka keseluruhannya akan digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 73 orang. Teknik sampel ini disebut sampling jenuh. Sugiono (2010:124-125) menyatakan bahwa sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian seperti biasa disebut penelitian populasi, karena peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menggunakan metode survei. Penilaian dalam penelitian ini menggunakan tes observasi menggunakan rubrik penilaian. Adapun rubrik penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Rubrik Penilaian Teknik Dasar Pukulan *Forehand***

No	Aspek yang dinilai	Indikator	No Item	Vald
1.	Sikap awal	Posisi siap dan tangan dilemaskan.	1	
		Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backhand, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi forehand	2	
		Pergelangan lemas dan sedikit dimiringkan kebawah	3	
		Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit kebelakang untuk melakukan forehand	4	
2	Sikap pelaksanaan	Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus.	5	
		Saat bola membentur meja dan melambung.	6	
		Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bat menggesek bagian belakang bola.	7	
3.	Sikap akhir	Berat badan bertumpu pada kaki depan.	8	
		Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.	9	
		Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan	10	

**Tabel 2**  
**Rubrik Penilaian Teknik Dasar Pukulan *Backhand***

No	Aspek yang dinilai	Indikator	No Item	Vald
1	Sikap awal	Dalam posisi siap dan Tangan dilemaskan	1	
		Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang Badan diputar agak condong kekiri	2	
		Pandangan pada arah datangnya bola	3	
		Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks.	4	
2	Sikap pelaksanaan	Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan	5	
		Badan kearah belakang	6	
		Kepala bet agak menghadap kebawah	7	
		Pergelangan tangan lurus	8	
		Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola	9	
3	Sikap akhir	Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan.	10	
		Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu	11	
		Pandangan mengikuti arah bola	12	

**Tabel 3**  
**Rubrik Penilaian Teknik Dasar Pukulan *Backhand Smash***

No	Aspek yang dinilai	Indikator	No Item	Vald
1	Sikap awal	Dalam posisi siap dan Tangan dilemaskan	1	
		Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang	2	
		Pandangan fokus pada datangnya bola	3	
2	Sikap pelaksanaan	Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan	4	
		Badan kearah belakang kiri	5	
		Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan kekuatan dan cepat	6	
3	Sikap akhir	Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan.	7	
		Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu	8	
		Pandangan mengikuti arah bola	9	
		Bola meluncur keras pada bidang permainan	10	

lawan

**Tabel 4**  
**Rubrik Penilaian Teknik Dasar Pukulan *Forehand Smash***

No	Aspek yang dinilai	Indikator	No Item	Vald
1	Sikap awal	Dalam posisi siap dan Tangan dilemaskan	1	
		Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan forehand	2	
2	Sikap pelaksanaan	Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah	3	
		lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus	4	
		Saat bola membentur meja dan melambung pada tinggi maksimal. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas dengan cepat dan keras.	5	
3	Sikap akhir	Berat badan bertumpu pada kaki depan.	6	
		Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.	7	
		Hasil pukulan keras dan menukik keptahanan lawan	8	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang dipeoleh}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

**Keterangan:**

No	Rentang	Nilai	Keterangan
1	91 – 100	A	Baik Sekali
2	80 – 90	B	Baik
3	70 – 79	C	Cukup
4	60 – 69	D	Kurang
5	Kurang dari 60	E	Kuran Sekali

Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif presentase. Mohammad Ali (dalam Christoper, 2012:36) menyatakan rumus yang digunakan adalah:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

Dp = deskriptip presentase

n = jumlah yang memperoleh nilai

N = jumlah keseluruhan

% = tingkat prosentase yang didapat

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penyajian data dalam penelitian diperoleh dari 73 peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMKN 3 Pontianak. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Juni sampai dengan 11 Juni 2015. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan disajikan dalam tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Nilai Hasil Belajar Pukulan Tennis Meja Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMKN 3 Pontianak**

Indikator	N	Min	Max	Rata-rata	Std. Deviation
Pukulan <i>Forehand</i>	73	27,5	92,5	46,13	16,610
Pukulan <i>Backhand</i>	73	26,9	84,6	42,12	16,508
<i>Smash Forehand</i>	73	28,1	93,7	50,37	13,097
<i>Smash Backhand</i>	73	25	75	40,03	13,172

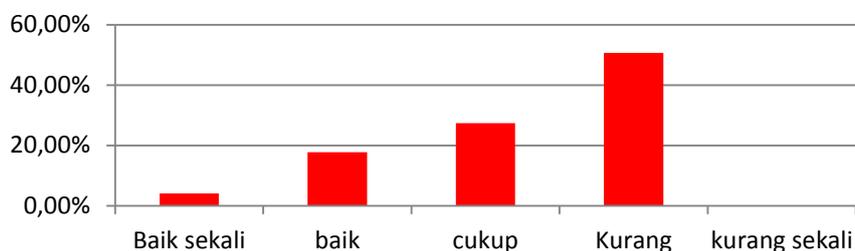
Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 4.1 nilai hasil belajar pukulan Tennis Meja pada peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMKN 3 Pontianak yang terdiri dari 73 sampel maka diperoleh nilai untuk pukulan *forehand* yaitu skor minimal 27,5, skor maksimal 92,5, hasil rata-rata 46,13 dan standard deviasi adalah 16,610. Nilai pukulan *backhand* yaitu skor minimal 26,9, skor maksimal 84,6, hasil rata-rata 42,12 dan standard deviasi adalah 16,508. Nilai *smash forehand* yaitu skor minimal 28,1, skor maksimal 93,7, hasil rata-rata 50,37 dan standard deviasi adalah 13,097. Nilai pukulan *smash backhand* yaitu skor minimal 25, skor maksimal 75, hasil rata-rata 40,03 dan standard deviasi adalah 13,172. Berdasarkan data penelitian yang didapatkan maka dikategorikan hasil keterampilan nilai hasil belajar pukulan tennis meja sebagai berikut :

Berdasarkan analisis persentase yang dilakukan didapatkan nilai hasil belajar pukulan *forehand* disajikan dalam tabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 6**  
**Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Forehand***

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Baik Sekali	3	4,10%
2	61-80	Baik	13	17,80%
3	41-60	Cukup	20	27,39%
4	21-40	Kurang	37	50,68%
5	1-20	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	73	100%		

Berdasarkan data pada tabel 6 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar 4.1 sebagai berikut :



**Grafik 1**

**Grafik Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Forehand* Tenis Meja**

Berdasarkan data pada tabel 6 dan grafik pada gambar 1 diperoleh nilai untuk pukulan *forehand* yaitu nilai pukulan dengan kategori baik sekali adalah 4,10% dengan frekuensi 3 siswa. Kategori baik adalah 17,80% dengan frekuensi 13 siswa. Kategori cukup adalah 27,39% dengan frekuensi 20 siswa. Kategori kurang adalah 50,68% dengan frekuensi 37 siswa.

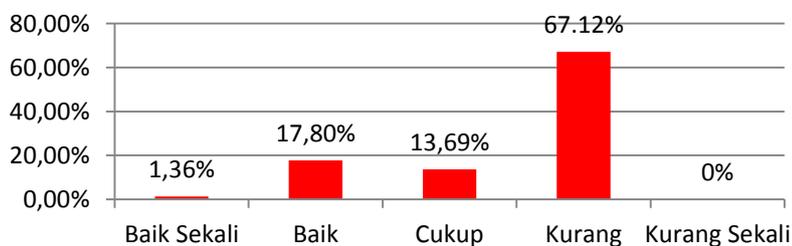
Berdasarkan analisis persentase yang dilakukan didapatkan nilai hasil belajar pukulan *backhand* disajikan dalam tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7**

**Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Backhand* Tenis Meja**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Baik Sekali	1	1,36%
2	61-80	Baik	13	17,80%
3	41-60	Cukup	10	13,69%
4	21-40	Kurang	49	67,12%
5	1-20	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan data pada tabel 7 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar sebagai berikut :



**Grafik 2**

**Grafik Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Backhand***

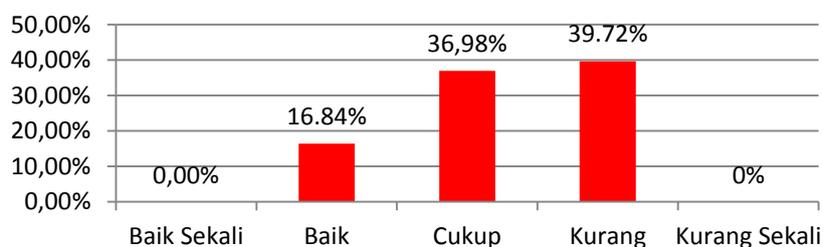
Berdasarkan data pada tabel 47 dan grafik pada gambar 2 diperoleh nilai untuk pukulan *backhand* yaitu nilai pukulan dengan kategori baik sekali adalah 1,36% dengan frekuensi 1 siswa. Kategori baik adalah 17,80% dengan frekuensi 13 siswa. Kategori cukup adalah 13,69% dengan frekuensi 10 siswa. Kategori kurang adalah 67,12% dengan frekuensi 49 siswa.

Bedasarkan analisis persentase yang dilakukan didapatkan nilai hasil belajar pukulan *smash forehand* disajikan dalam tabel 8 sebagai berikut :

**Tabel 8**  
**Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan Smash Forehand**

No	Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	BaikSekali	5	6,84%
2	61-80	Baik	12	16,43%
3	41-60	Cukup	27	36,98%
4	21-40	Kurang	29	39,72%
5	1-20	KurangSekali	0	0%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan data pada tabel 8 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar 3 sebagai berikut :



**Grafik 3**  
**Grafik Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Smash Forehand***

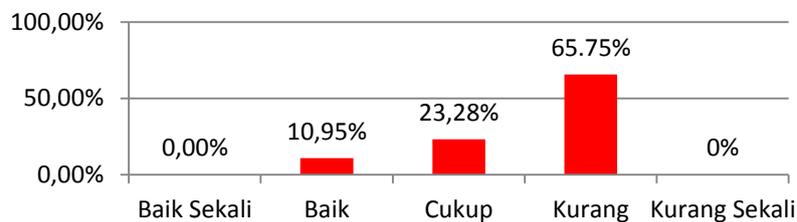
Berdasarkan data pada tabel 8 dan grafik pada gambar 3 diperoleh nilai untuk pukulan *smash forehand* yaitu nilai pukulan dengan kategori baik sekali adalah 6,84% dengan frekuensi 5 siswa. Kategori baik adalah 16,43% dengan frekuensi 12 siswa. Kategori cukup adalah 36,98% dengan frekuensi 27 siswa. Kategori kurang adalah 39,72% dengan frekuensi 29 siswa.

Berdasarkan analisis persentase yang dilakukan didapatkan nilai hasil belajar pukulan *smash backhand* disajikan dalam tabel 9 sebagai berikut :

**Tabel 9**  
**Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Smash Backhand***

No	Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	BaikSekali	0	0%
2	61-80	Baik	8	10,95%
3	41-60	Cukup	17	23,28%
4	21-40	Kurang	48	65,75%
5	1-20	KurangSekali	0	0%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan data pada tabel 9 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar 4 sebagai berikut :



**Grafik 4**

**Grafik Persentase Nilai Hasil Belajar Pukulan *Smash Forehand* Tenis Meja**

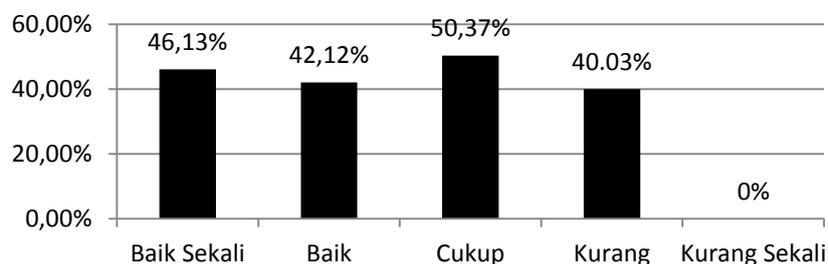
Berdasarkan data pada tabel 4.5 dan grafik pada gambar 4.4 diperoleh nilai untuk pukulan smash backhand yaitu nilai pukulan dengan Kategori baik adalah 10,95% dengan frekuensi 8 peserta didik. Kategori cukup adalah 23,28% dengan frekuensi 17 peserta didik. Kategori kurang adalah 65,75% dengan frekuensi 48 peserta didik.

Berdasarkan analisis persentase yang dilakukan didapatkan nilai hasil belajar rata – rata pukulan tenis meja disajikan dalam tabel 10 sebagai berikut :

**Tabel 10**  
**Persentase Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Pukulan Tenis Meja Pada Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMKN 3 Pontianak**

No	Nilai	Rata-rata	Katagori	Persentase
1	<i>Forehand</i>	46,13	Cukup	46,13 %
2	<i>Backhand</i>	42,12	Cukup	42,12 %
3	<i>Smash Forehand</i>	50,37	Cukup	50,37 %
4	<i>Smash Backhand</i>	40,03	Kurang	40,03 %

Berdasarkan data pada tabel 10 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar 5 sebagai berikut :



**Gambar 5**

Grafik Persentase Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Pukulan Tenis Meja Pada Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran SMKN 3 Pontianak.

Berdasarkan data pada tabel 4.6 dan grafik pada gambar 4.5 diperoleh nilai rata-rata untuk pukulan tenis meja untuk pukulan *forehand* yaitu 46,13% dengan kategori cukup. Pukulan *backhand* yaitu 42,12% dengan kategori cukup. Pukulan *smash forehand* yaitu 50,37% dengan kategori cukup. Pukulan *smash backhand* yaitu 40,03% dengan kategori kurang.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan hasil belajar pukulan tenis meja maka secara umum hasil belajar tersebut berada dalam kategori cukup, dimana berdasarkan beberapa keterampilan diantaranya pukulan *forehand* hasil yang ditunjukkan siswa rata-rata cukup. Pukulan *backhand* hasil yang ditunjukkan peserta didik rata-rata cukup. Pukulan *smash forehand* yang ditunjukkan peserta didik rata-rata cukup.

Hasil yang ditunjukkan tersebut didukung oleh catatan lapangan berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan diantaranya dengan pengukuran keterampilan dengan kisi-kisi penilaian melalui 5 kategori nilai siswa menunjukkan penampilan gerak yang cukup, sedangkan untuk pukulan *backhand smash* mendapatkan nilai yg kurang dibandingkan nilai lainnya.

Hasil tersebut juga didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran dimana hasil tersebut dikarenakan pada saat pembelajaran yang diberikan siswa cukup antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Penguasaan hasil pukulan juga dapat dikuasai dengan baik karena rata-rata peserta didik dikelas VIII Administrasi Perkantoran mengikuti kegiatan latihan yang dilaksanakan di *club-club* pembinaan tenis meja. Adapun jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut berkisar 18 orang berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada peserta didik.

Penguasaan pukulan tersebut tentu saja dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran karena dengan kegiatan tambahan yang dilakukan berkaitan dengan bermain pukulan tenis meja akan dapat ditunjukkan dalam proses pembelajaran sebagai nilai tambah yang dimiliki oleh peserta didik.

Proses penelitian melalui kegiatan observasi yang dilakukan dapat menunjukkan hasil belajar yang ditampilkan oleh peserta didik berkaitan dengan penilaian

psikomotorik atau keterampilan gerak dalam proses pembelajaran dimana peserta didik sudah dapat memahami dan mempraktikkan pukulan yang diajarkan pada proses belajar mengajar dengan hal tersebut tentu saja akan dapat mencapai nilai yang baik pula dalam kegiatan belajar mengajar.

Adapun beberapa keterbatasan dalam proses penelitian yang menjadi kendala antara lain adalah pengkoordiniran peserta didik dengan jumlah peserta didik yang cukup besar dalam satu kelas pada proses penilaian menjadi salah satu tantangan utama dalam penelitian.

Selanjutnya hasil penelitian yang relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Sigit Prabowo (2012) studi kasus pelaksanaan pembelajaran teknik dasar pukulan tenis meja di SMPN 1 Pemalang dengan katagori cukup yaitu 75.40%. Penelitian yang dilakukan dengan penelitian yang dilakukan peneliti sama-sama survei hasil belajar pukulan tenis meja namun yang membedakan adalah sampel tempat penelitian dan waktu dalam penelitian.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan forehand yaitu nilai hasil belajarnya dengan kategori cukup adalah 4,10% dengan frekuensi 3 siswa. Kategori baik adalah 17,80% dengan frekuensi 13 siswa. Kategori cukup adalah 27,39% dengan frekuensi 20 siswa. Kategori kurang adalah 50,68% dengan frekuensi 37 siswa. Nilai untuk backhand yaitu nilai hasil belajar dengan kategori baik sekali adalah 1,36% dengan frekuensi 1 siswa. Kategori baik adalah 17,80% dengan frekuensi 13 siswa. Kategori cukup adalah 13,69% dengan frekuensi 10 siswa. Kategori kurang adalah 67,12% dengan frekuensi 49 siswa. Nilai untuk smash forehand yaitu nilai hasil belajar dengan kategori baik sekali adalah 6,84% dengan frekuensi 5 siswa. Kategori baik adalah 16,43% dengan frekuensi 12 siswa. Kategori cukup adalah 36,98% dengan frekuensi 27 siswa. Kategori kurang adalah 39,72% dengan frekuensi 29 siswa. Nilai untuk smash backhand yaitu nilai hasil belajar dengan kategori baik adalah 10,95% dengan frekuensi 8 siswa. Kategori cukup adalah 23,28% dengan frekuensi 17 siswa. Kategori kurang adalah 65,75% dengan frekuensi 48 siswa. Selanjutnya nilai rata-rata hasil belajar pukulan tenis meja untuk forehand 46,13% dengan kategori cukup. Backhand yaitu 42,12% dengan kategori cukup. Smash forehand yaitu 50,37% dengan kategori cukup. Smash backhand yaitu 40,03 dengan kategori kurang.

### **Saran**

Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah peserta didik diharapkan untuk selalu aktif dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran agar isi pembelajaran yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Diharapkan guru penjas untuk menginovasikan pembelajaran yang diberikan agar mengoptimalkan tujuan pembelajaran. Diharapkan sekolah untuk mendukung media pembelajaran yang harus dipenuhi agar dapat menunjang isi pembelajaran yang disampaikan berkaitan dengan pencapaian tujuan belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik(edisi revisi) VI*.PT Rineka Cipta:Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik(edisi revisi)VI*.PT Rineka Cipta:Jakarta.
- Artini, Sri. 2004. *Terampil dan Aktif Berkomputer*. Bandung: Grafindo.
- Gunarsa, Yulia Singgih. D. 2002. *Asas – asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Liwan, Christoper Arista. (2012). *Servei Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga Dan Bukan Kelas Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak*. Skripsi Pontianak: FKIP.
- Ngatiyono. (2004). *Panduan Untuk Mengembangkan Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik Untuk Kelas 1 SMP Dan MTS*. PT.
- Olivia, Femi. 2011. *Teknik Ujian Efektif*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Online(<http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/teknik-dasar-permainan-tenis-meja.html>, diunduh tanggal 16 April 2015)
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Smp Kelas VII*. Jakarta: Erlangga
- Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Jember
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan PendekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Suryabrata, Sumardi. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.