



Jurnal Eduscience (JES)

Volume 9, No. 1

April, Tahun 2022

Submit : 10 Maret 2022

Accepted : 23 Maret 2022

ANALISIS KEMAMPUAN *SMASH FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 4 KENDARI

Sariul¹, Marsuna², Jud³

¹Ilmu Keolahragaan, FKIP, Universitas Halu Oleo

²Ilmu Keolahragaan, FKIP, Universitas Halu Oleo

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Halu Oleo

Email: sariul@uho.ac.id, marsuna@uho.ac.id, jud_fkip@uho.ac.id

No Kontak: 082176577642

Abstract

The purpose of this study was to determine the analysis of the forehand smash ability of table tennis in SMA Negeri 4 Kendari students. The population is 19 people. While the sampling technique was carried out by total sampling technique, namely the entire population was sampled, so that in this study the sample consisted of 19 people. The instrument used to measure the forehand smash ability was a smash test 10 times. The data analysis technique used descriptive statistics of percentages. The results showed that the analysis of the table tennis forehand smash ability of SMA Negeri 4 Kendari students was obtained as many as 2 students with a percentage of 11% in the very good category, as many as 7 students with a percentage of 37% in the good category, as many as 5 students with a percentage of 26% are in the sufficient category, as many as 5 students with a percentage of 26% are in the less category, and as many as 0 students with a percentage of 0% are in the less category. So it can be concluded that the analysis of the table tennis forehand smash ability of SMA Negeri 4 Kendari students is in the good category.

Keywords: *analysis; forehand smashes; table tennis*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis kemampuan *smash forehand* tenis meja pada siswa SMA Negeri 4 Kendari. Populasi berjumlah 19 orang. Sedangkan teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel, sehingga dalam penelitian ini sampel berjumlah 19 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash forehand* menggunakan tes *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kemampuan *smash forehand* tenis meja pada siswa SMA Negeri 4 Kendari yaitu diperoleh sebanyak 2 siswa dengan presentase 11% berada pada kategori baik sekali, sebanyak 7 siswa dengan presentase 37% berada pada kategori baik, sebanyak 5 siswa dengan presentase 26% berada pada kategori cukup, sebanyak 5 siswa dengan presentase 26% berada pada kategori kurang, dan sebanyak 0 siswa dengan presentase 0% berada pada kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa analisis kemampuan *smash forehand* tenis meja pada siswa SMA Negeri 4 Kendari masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: *analisis; smash forehand; tenis meja*



PENDAHULUAN

Olahraga tenis meja merupakan olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat, olahraga ini sangat digemari baik tua maupun muda, permainan tenis meja diperlombakan di tingkat Nasional maupun Internasional yang tujuannya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet (Januar Ramadhan, Nurlan Kusmaedi, 2020). Meningkatkan prestasi dibutuhkan latihan secara terprogram dan terukur baik secara sistematis maupun sistemik (Subagja et al., 2019). Untuk mencapai tujuan olahraga membutuhkan kemampuan fisik yang prima (Kamaruddin et al., 2020). Fisik yang maksimal dapat mendukung tercapainya prestasi yang dilaksanakan dalam proses latihan secara rutin karena hasilnya akan berdampak pada pengembangan bakat atlet (Marziani & Umar, 2019). Salah satu olahraga yang sangat diminati dalam peningkatan prestasi yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu permainan tenis meja.

Tenis meja merupakan olahraga yang menarik dibandingkan olahraga lainnya yang menggunakan bola kecil, dan memiliki tingkat kecepatan laju bola yang sangat cepat pada saat melakukan pukulan, dibutuhkan konsentrasi yang tinggi, hal ini disebabkan ukuran meja dan bola (Tomoliyus & Sunardianta, 2020). Tenis meja dalam pelaksanaannya membutuhkan meja untuk digunakan dalam memantulkan bola, dan jika dipukul harus melewati net yang terpasang di atas meja (Sahabuddin, 2019). Tenis meja merupakan olahraga permainan menggunakan bet, baik dilakukan oleh siswa maupun olahragawan yang aktif dalam peningkatan kemampuannya dibidang tenis meja. Kegiatan olahraga ini bertujuan untuk meraih kemenangan untuk mencapai olahraga prestasi, sedangkan untuk olahraga pendidikan bertujuan untuk mengetahui aktivitas dalam proses pembelajarannya, serta untuk olahraga rekreasi dapat dilakukan pada waktu senggang atau hobi yang tujuannya untuk merefleksi pikiran dan dapat membuat hati senang atau bahagia (Suwo, 2021).

Permainan tenis meja salah satu cabang olahraga yang memiliki berbagai macam teknik dasar salah satunya yaitu *smash* yang merupakan teknik dalam pukulan yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Suparman, Akbar Syafruddin, 2021). Selain *smash* didukung pula dengan *forehand* yang merupakan teknik dasar yang mudah dipahami oleh atlet pemula, teknik *forehand* sangat efektif digunakan dalam penyerangan yang dilakukan kepada tim lawan (Sandi Achmad Pratama, 2017). Pelaksanaan *smash forehand* dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan berlatih secara intensif (Nurdin, 2019). Teknik *forehand* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan tenis meja dan harus dikuasai oleh atlet atau siswa karena teknik *forehand* sangat mudah dilakukan dalam pelaksanaan pukulan salah satunya yaitu *smash forehand* (Reza, Gani, 2021). Menguasai teknik

merupakan salah satu yang perlu diperhatikan terutama dalam melakukan *smash forehand* agar kualitas pemain dapat maksimal untuk meningkatkan taktik, fisik dan mental (Hakim, 2020).

Kemampuan *smash forehand* dapat dilakukan dengan melihat arah pada saat datangnya bola, kemudian melakukan pukulan sesuai dengan target yang diinginkan (Ninglan, 2020). Kemampuan *smash* yang dilakukan dengan sangat keras dapat menghasilkan poin jika dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola hasil pukulan (Zulaefa B. rauf, Didik Purwanto, 2019). Pukulan *smash* yang baik yaitu pukulan dengan gerakan yang sangat keras untuk mengantisipasi lawan agar tidak dapat menahan dan mengembalikan laju bola serta membutuhkan koordinasi yang baik dalam proses pelaksanaannya (Irawan, 2019).

Pelaksanaan *smash forehand* pukulan harus tajam dan mematikan, karena dengan pukulan tersebut dapat menakutkan tim lawan dan kemampuan *smash* ini wajib dimiliki oleh setiap pemain, baik itu pemain tunggal maupun pemain ganda (Murniati, 2018). Untuk menguasai pukulan *smash forehand* didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor kemampuan fisik yang memadai. Gerakan pukulan tidak dapat dilakukan dengan baik jika seorang mengalami gangguan konsentrasi, hal ini berpengaruh terhadap usaha penampilan gerakannya saat melakukan pukulan *smash forehand*.

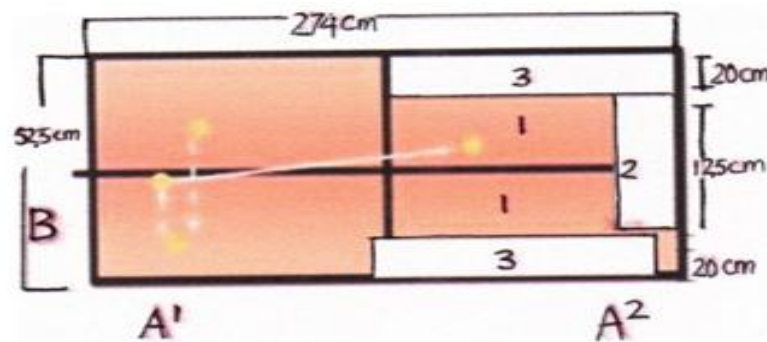
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan keadaan atau situasi yang sedang berlangsung tanpa adanya pengajuan hipotesis. Menurut Sugiyono, (2006), bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu gambaran objek yang akan diteliti yang bertujuan untuk menemukan data sampel yang dinyatakan dalam bentuk angka. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Kendari. Sedangkan pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel karena jumlahnya relatif sedikit, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang.

Tabel 1. Rincian Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler pada Siswa SMA Negeri 4 Kendari

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan
1	X	4	4
2	XI	3	4
3	XII	2	2
Jumlah		9	10

Instrumen yang digunakan untuk mengukur analisis *smash forehand* menggunakan tes *smash* yang dilakukan sebanyak 10 kali kesempatan. Tes ini bertujuan untuk melihat kemampuan siswa dalam melakukan *smash forehand* yang diberi kesempatan sebanyak 10 kali. Adapun pelaksanaannya yaitu siswa berdiri dibelakang meja yang telah diberi batas-batas daerah sasaran, sambil memegang bet dan bola, kemudian siswa melakukan *smash* dengan teknik *forehand* yang diarahkan ke arah sasaran yang telah diberi skor. *Smash forehand* yang sah adalah *smash* yang sesuai dengan aturan *smash* dalam permainan (Saiful, 2021).



Gambar 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Smash Forehand* (Saiful, 2021)

Keterangan: A¹ = testi 1, A² = testi 2, B = testi, dengan pelaksanaan berdiri di depan lapangan tenis meja, tangan kanan memegang bet dan tangan kanan memegang bola ataupun sebaliknya, setelah aba-aba ya bersiap menerima bola, saat melakukan *smash* harus fokus terhadap target, lakukan secara berulang-ulang dengan 10 kali kesempatan. Testi A¹, memberikan aba-aba ya, dan mengumpulkan bola kepada testi sebanyak 10 kali kesempatan. Testi A², menghitung sebanyak bola yang masuk di targetkan. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif, data-data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Tiap-tiap item tes yang telah dicapai siswa dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori. Kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

1. Baik Sekali : $M + 1,5 SD = X$
2. Baik : $M + 0,5 SD = X < M + 1,5 SD$
3. Cukup : $M - 0,5 SD = X < M + 0,5 SD$
4. Kurang : $M - 1,5 SD = X < M - 0,5 SD$
5. Kurang Sekali : $X < M - 1,5 SD$ (Sudijono, 2009)

Data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data dengan rumus persentase, menurut (Suharsimi Arikunto, 2011) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Total

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif Kemampuan *Smash Forehand* Tenis Meja

Analisis deskriptif yang dimaksud dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, analisis deskriptif dilakukan terhadap studi analisis kemampuan *smash forehand* pada siswa SMA Negeri 4 Kendari. Berdasarkan nilai-nilai statistik dapat diharapkan memberikan gambaran umum tentang kemampuan *smash forehand* tenis meja.

Tabel 2. *Statistics Analisis Kemampuan Smash Forehand Tenis Meja*

N	<i>Valid</i>	19
	<i>Missing</i>	0
	<i>Mean</i>	16.47
	<i>Median</i>	16.00
	<i>Mode</i>	14
	<i>Std. Deviation</i>	2.294
	<i>Minimum</i>	14
	<i>Maximum</i>	23

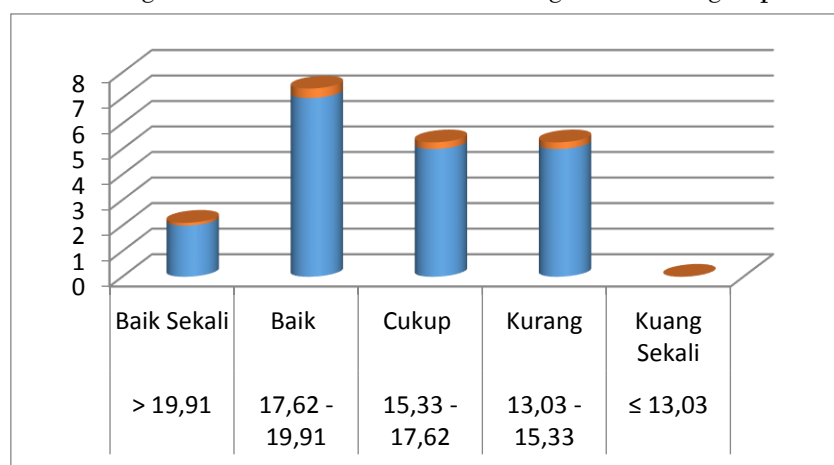
Berdasarkan tabel di atas nilai *mean* diperoleh sebesar 16,47, nilai median diperoleh 16,47, nilai modus diperoleh 14, nilai standar deviasi diperoleh 2,294, nilai minimum diperoleh sebesar 14, dan nilai maximum diperoleh sebesar 23. Untuk mengidentifikasi kemampuan *smash forehand* pada siswa SMA Negeri 4 Kendari dapat dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 3. Analisis Kemampuan *Smash Forehand* Tenis Meja

Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
> 19,91	Baik Sekali	2	11%
17,62 - 19,91	Baik	7	37%
15,33 - 17,62	Cukup	5	26%

13,03 - 15,33	Kurang	5	26%
≤ 13,03	Kuang Sekali	0	0%
Jumlah		19	100%

Berdasarkan tabel di atas, analisis kemampuan *smash forehand* tenis meja kategori baik sekali sebanyak 2 siswa dengan presentase 2%, kategori baik sebanyak 7 siswa dengan presentase 37%, kategori cukup sebanyak 5 siswa dengan presentase 26%, kategori kurang sebanyak 5 siswa dengan presentase 26%, dan kategori kurang sekali 0 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa analisis kemampuan *smash forehand* pada siswa SMA Negeri 4 Kendari masuk dalam kategori baik dengan presentase 37%.



Gambar 2. Histogram Analisis Kemampuan *Smash Forehand* Tenis Meja

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kemampuan *smash forehand* tenis meja dapat disimpulkan bahwa analisis kemampuan *smash forehand* pada siswa SMA Negeri 4 Kendari masuk dalam kategori baik dengan presentase 37%. Dari hasil tersebut bahwa latihan yang diberikan dalam proses meningkatkan kemampuan *smash forehand* dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga hasil yang diperoleh maksimal. Dengan melihat hasil analisis kemampuan siswa dengan kategori baik bahwa olahraga tenis meja merupakan salah satu jenis olahraga yang mudah dimainkan, tetapi keterampilan teknik dan komponen fisik sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Subagja et al., (2019), bahwa olahraga tenis meja membutuhkan performa yang sangat tinggi dalam melakukan kemampuan *smash forehand*, selain itu koordinasi dalam pelaksanaan *smash* menentukan pukulan yang dilakukan oleh atlet. Sedangkan menurut Harahap et al., (2020) bahwa komponen kondisi fisik yang prima dapat meningkatkan *smash forehand*. Menurut (Indrawan & Herliana, 2020), mengatakan bahwa untuk memenangkan suatu pertandingan dan mendapatkan banyak poin, maka pukulan harus bisa mematikan penyerangan, dan ketepatan sangat dibutuhkan dalam melakukan



pukulan karena pukulan yang keras tidak akan bermanfaat jika tidak ditunjang dengan ketepatan, jika ketepatan baik dan mempunyai pukulan yang keras, akan menghasilkan poin dan memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan pendapat peneliti terdahulu dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *smash forehand* tenis meja harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima, karena dengan adanya kemampuan fisik akan dapat melaksanakan kegiatan rutinitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam teknik cabang olahraga tenis meja *smash forehand* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa, karena *smash* merupakan teknik yang banyak menghasilkan poin agar mendapatkan kemenangan dalam setiap kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian bahwa kemampuan *smash forehand* di SMA Negeri 4 Kendari masuk dalam kategori baik, dalam pelaksanaannya sebelum dilakukan tes siswa diberi pengarahan tentang teknik yang baik dan benar dalam melaksanakan kemampuan *smash forehand*, sehingga hasilnya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan penampilan yang begitu baik dan maksimal mengikuti tes dan pengukuran *smash forehand*.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, H. (2020). *Pengaruh Latihan Raket Berbeban dan Latihan Dumbel Swing terhadap Keterampilan Pukulan Forehand dan Backhand dalam Permainan Tenis Lapangan*. 3(2), 145–151.
- Harahap, A. S., Keolahragaan, F. I., Medan, U. N., Utara, S., & Tangkis, B. (2020). *Tinjauan Pola Permainan Bulutangkis*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan OVERVIEW OF ATHLETE BADMINTON GAME PATTERNS Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 2, 1–6.
- Harahap, R. D. (2015). Analisis RPP dan Pelaksanaannya Berdasarkan KTSP Mata Pelajaran Biologi SMA Swasta di Medan Tembung. *Edu Science Edu Science*. Jurnal Edu Science, 2(1), 19–28.
- Harahap, R.D. (2018). Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Motivasi Mengajar Guru Di Smp N 2 Sigambal. *JURNAL EDUSCIENCE (JES)* DOI: <https://doi.org/10.36987/jes.v5i1.892>
- Harahap, R.D. (2016). Keterampilan Guru Mengelola Kelas Dan Hubungannya Dengan Disiplin Belajar Siswa Di Sma Al-Hidayah Bandar Selamat. *JURNAL NUKLEUS*. DOI: <https://doi.org/10.36987/jpbn.v2i2.1207>
- Indrawan, B., & Herliana, M. N. (2020). *Instrumen Keterampilan Smash dalam Permainan Tenis Meja*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(2), 244–252.



- Irawan, E. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak dan Kelentukan terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros*. 9(2), 19–29.
- Januar Ramadhan, Nurlan Kusmaedi, A. hamidi. (2020). *Hubungan Reaction Time dan Power Lengan dengan Kecepatan Bola Hasil Smash pada Permainan Tenis Meja*. 5(1), 31–39.
- Kamaruddin, I., Nur, M., & Sufitriyono, S. (2020). *Distributed Practice Learning Model Using Audiovisual Media for Teaching Basic Skills of Badminton*. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 6(2), 224–232. <https://doi.org/10.26858/est.v6i2.13801>
- Marziani, B. P., & Umar, A. (2019). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Smash Tenis Meja*. 2(3), 26–29.
- Murniati, S. (2018). *Korelasional antara Kecepatan Reaksi, Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Smash Mahasiswa FKIP JPOK Unlam Banjarbaru*. 17(1), 35–40.
- Ninglan, T. (2020). *Effect of Arm Muscles and Long Arm Power Exercises on the Results of Accuracy in Forehand Smash Blows in Table Tennis Games at Silaberanti Club, Palembang*. 9(1), 88–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294>
- Moleong, L. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nurdin, A. (2019). *Pengaruh Latihan Multiball terhadap Keterampilan Smash Forehand Tenis Meja pada Club Pade Angen Mataram Tahun 2020*. 6(2), 360–368.
- Reza, Gani, S. (2021). *Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5614375>
- Sahabuddin. (2019). *Analisis Antropometrik dan VO 2 Max dengan Prestasi Pemain BKMF*. 2(2), 128–143.
- Sandi Achmad Pratama, B. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Lengan dan Motivasi Berprestasi dengan Ketepatan Forehand dalam Tenis Meja*. 1(1), 11–17.
- Subagja, D. S., Kusmaedi, N., & Komarudin, K. (2019). *The Effect of Learning Media and Coordination To Forehand Top Spin Accuration on Table Tennis*. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.619>
- Suharsimi Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VII. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Suparman, Akbar Syafruddin, A. S. J. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Ketepatan Servis Permainan Tenis Meja*. 1(2), 57–65.



- Suwo, R. (2021). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Drill dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Forehand Drive Permainan Tenis Meja pada Mahasiswa Penjas USN Kolaka*. 03(02), 60–67. <https://doi.org/10.35724/mjpes>.
- Sutopo, A. H. (2012). *Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan*. Graha Ilmu.
- Tomoliyus, T., & Sunardianta, R. (2020). *Validity and Reliability of Reactive Agility Test Instrumens Table Tennis*. 8(2), 148–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32492>
- Susilo, Agus. (2019). *Strategi Pembelajaran Kreatif & Inovatif di Perguruan Tinggi*. Nusa Litera Inspirasi.
- Zulaefa B. rauf, Didik Purwanto, C. K. (2019). *Pengaruh Latihan Bet Besi terhadap Kemampuan Smash Backhand dalam Permainan Tenis Meja di Club PTM Lambangan Palu*. 7, 67–81.