

## ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA PADA SISWA KELAS XI PUTRA SMA NEGERI 1 WATUBANGGA

**Nur Indah<sup>1)</sup>, Muhammad Rusli<sup>2)</sup>, Suhartiwi<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [indahsarin435@gmail.com](mailto:indahsarin435@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [muhruslifik@gmail.com](mailto:muhruslifik@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [Suhartiwi@uho.ac.id](mailto:Suhartiwi@uho.ac.id)

### ABSTARACT

*This research was based on the discovery of the potential of athletes, especially in the game of table tennis at SMA Negeri 1 Watubangga. In order for the potential of these athletes to be maximally developed, it is necessary to classify the basic skills level of table tennis in class XI male students of SMA Negeri 1 Watubangga. This study aims to determine the level of basic table tennis skills in class XI male students of SMA Negeri 1 Watubangga. The research method used is descriptive analysis research, the research instrument in the form of a table tennis basic skills test consisting of six test items, namely bouncing the ball with a racket, forehand, backhand, service, smash, and defense. The study population was the male students in class XI SMA Negeri 1 Watubangga, totaling 74 male and the sample in this study was taken by purposive sampling technique, namely by considering the gender of men so that the sample in this study. are all male students of class XI SMA Negeri 1 Watubangga totaling 74 people and the data analysis technique in this study uses a percentage formula. Based on the results of the study, data on the basic skills level of table tennis in class XI male students SMA Negeri 1 Watubangga, excellent category at 0%, good category by 13%, medium category by 49%, in the poor category 26% and inadequate category 12% .*

*Keywords: Basic Skills; Table Tennis.*

### ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang dengan ditemukannya potensi-potensi atlet khususnya pada permainan tenis meja di SMA Negeri 1 Watubangga. Agar potensi-potensi atlet tersebut dapat dikembangkan secara maksimal perlu diklasifikasikan tingkat keterampilan dasar tenis meja siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analisis deskriptif, instrumen penelitian berupa tes keterampilan dasar tenis meja yang terdiri dari enam item tes yaitu memantul-mantulkan bola dengan bet, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, *service*, *smash*, dan pertahanan. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang berjumlah 74 orang putra dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik purposive sampling yaitu dengan pertimbangan jenis kelamin laki-laki sehingga dengan demikian maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang berjumlah 74 orang dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus presentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 watubangga, kategori baik sekali sebesar 0%, pada kategori baik sebesar 13%, kategori sedang sebesar 49%, pada kategori kurang 26% dan kategori kurang sekali 12%.

Kata kunci : Keterampilan Dasar; Tenis Meja.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru, Menurut Yazid dkk (2016).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara dan menjaga kebugaran tubuh manusia. Dalam perkembangannya, dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, Menurut Hasugian dan Ahmad (2012).

Olahraga merupakan bentuk latihan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah permainan tenis meja.

Tenis meja merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat umum dikarenakan olahraga tenis meja sering di mainkan di berbagai kalangan usia baik anak-anak maupun yg dewasa, karna permainan tenis meja sangat mudah di lakukan, banyak tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana yang sangat mudah di temui di berbagai tempat dan tenis meja juga tidak memerlukan keterampilan gerak yang rumit dalam melakukannya.

Untuk menunjang prestasi dalam permainan tenis meja harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada di dalamnya antara lain yaitu: teknik memegang bet (*grip*), teknik memukul (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*), Teknik bersiap sedia (*stance*).

Menurut Alex (2017) teknik dasar memegang bet (*grip*) dalam permainan tenis meja sangat berguna bagi pemain dalam memegang bet, cara memegang raket merupakan masalah awal yang harus di hadapi oleh setiap pemain tenis meja. Benar atau tidak benarnya cara memegang raket, sangat besar pengaruhnya terhadap penguasaan teknik seorang pemain.

Menurut Alex (2017) teknik memukul (*stroke*) setiap pemain tentu ingin memiliki pukulan yang kuat. Untuk dapat memiliki pukulan yang kuat, tidaklah cukup apabila hanya mengandalkan tenaga. Selain tenaga, ia harus mengetahui saat (*timing*) dan cara menggunakan tenaga yang tepat ketika melancarkan pukulan. Karena alasan inilah, maka teknik menggunakan tenaga ketika memukul bola menduduki urutan yang penting dalam teknik dasar olahraga tenis meja.

Menurut Alex (2017) teknik pengaturan kaki (*footwork*) dalam permainan seperti tenis meja, yang menampilkan perubahan-perubahan tipis dalam arah dan tujuan pukulan, maka penguasaan ketepatan dan gerakan-gerakan kaki yang efisien pada tahap awal tanpa diragukan lagi akan menempatkan pemain dalam suatu keuntungan ketika meneruskan latihannya untuk mampu menggunakan ragam gerakan kaki dengan lebih bijak.

Teknik bersiap sedia (*stance*) dalam melakukan sikap sedia sebaiknya berjarak kurang lebih satu meter dari meja. Dengan jarak satu meter tersebut pemain masih dapat bergerak untuk mendekati bola yang dipukul oleh lawan. Kalau berdiri terlalu dekat dengan meja pada waktu menanti servis dari lawan ataupun pukulan bola dari lawan, pukulan tidak dapat berkembang sempurna.

Manfaat tenis meja antara lain untuk melatih dan meningkatkan kemampuan berpikir dan kerja otak, mencegah penyakit penurunan daya ingat, membakar kalori dan melancarkan peredaran darah.

Dalam suatu pembinaan tenis meja banyak faktor yang dibutuhkan dalam proses pembinaan. Proses pembinaan tenis meja yang baik yaitu apabila didukung oleh adanya peralatan dan sarana prasarana yang cukup, metode latihan yang efektif, program latihan yang efektif, proses pemanduan bakat yang efektif, evaluasi atau penilaian hasil latihan, dana yang cukup, kemampuan pelatih, manajemen serta organisasi yang baik.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Istilah keterampilan sulit untuk

didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan seseorang menjadi pembeda antara seseorang dengan orang lain, cepat lambatnya seseorang dalam menguasai suatu keahlian khusus ini merujuk pada suatu kemampuan bakat orang tersebut. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Pada kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

Teknik keterampilan dasar tenis meja ada 4 macam teknik keterampilan dasar, yakni *forehand*, *backhand*, *service* dan *smash*. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut  $90^\circ$ . Sekarang tinggal menggerakkan tangan tanpa mengubah siku. Secara lebih rinci berikut adalah cara melakukan teknik *forehand*: (1) posisi kaki, *service forehand* memiliki sikap dasar badan agak condong ke arah meja, dengan pengertian bahwa kaki kiri berada di depan (bagi yang tidak kidal). (2) posisi lengan, lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh mengarah ke bawah. (3) posisi bet saat melakukan *service* bet terbuka, maksud dari bet terbuka adalah waktu perkenaan bola posisi bagian depan bet menghadap ke depan. (4) gerakan *service* dilakukan dari bawah ke atas, dari kanan ke kiri, dari belakang ke depan. Lengan bawah mengakhiri gerakannya di depan dahi. Jadi selama melakukan pukulan lengan bawah membentuk sudut lebih kecil.

Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Cara melakukannya, pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri. Jika tidak kidal, dengan sudut siku  $90^\circ$  gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga agar siku tetap  $90^\circ$  dan bet tetap lurus. Secara lebih rinci berikut adalah cara melakukan teknik *backhand*: (1) sikap posisi kaki, kedua kaki berdiri paralel dengan meja. (2) sikap lengan, lengan mengarah ke depan, lengan bawah membentuk sudut yang lebih besar. Tangan yang memegang bet lebih dekat dengan tubuh daripada siku. (3) posisi bet, selama melakukan *service* bet terbuka, pada waktu melakukan *service* posisi bagian depan bet menghadap depan. (4) gerakan *service* dilakukan dari belakang ke depan, dari kiri ke kanan, dan dari atas ke bawah. (5) usaha pengembalian bola pada dasarnya adalah tidak memberikan kesempatan pada para pemain agar tidak mematikan bola. (Permata Sari, 2017).

Teknik Pukulan *Service*, menurut Permata Sari (2007) *service* adalah teknik memukul bola untuk memberikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan bola terlebih dahulu ke meja. *Service* kemudian dipukul dengan bet dan bola harus melewati atas net hingga akhirnya memantul di daerah meja lawan. Teknik pukulan servis di bagi menjadi dua yaitu servis *forehand* dan servis *backhand*, servis *forehand* adalah servis yang dilakukan dengan bagian depan bet atau raket, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. Servis *backhand* adalah servis yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang kepala *net*. Penyajian bola pertama dengan memukul bola, itulah yang dinamakan dengan servis. Teknik pukulan ini terbagi menjadi beberapa tipe, yakni servis *backhand topspin*, *forehand topspin*, *backhand backspin* dan juga *forehand backspin*. Perlu diketahui bahwa *topspin* merupakan sebuah teknik arah putaran bola searah jarum jam, sementara *backspin* adalah kebalikannya alias berlawanan dengan arah jarum jam.

Teknik Pukulan *Smash*, bola untuk pukulan *smash* memerlukan tenaga besar yang akan menghasilkan bola cepat dan mematikan. Pukulan *smash* merupakan pukulan perkembangan dari pukulan *hit* dan *tipe* putaran bolanya termasuk bola polos. *Smash* adalah bola dipukul dengan kecepatan yang cukup sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya (Larry Hodges). Menurut Alek Kertamanah (2017), *smash* disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai bola dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina. Jadi dari pengertian di atas bahwa *smash* adalah bola yang dipukul dengan tenaga

besar dan dengan kecepatan yang cukup yang menghasilkan bola cepat dan mematikan. *Smash* ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*. *Smash forehand* menghasilkan serangan yang paling bertenaga yang selalu bersamaan dengan langkah ke depan sambil telapak kaki dihentakan ke lantai. Pukulan ini sering menentukan suatu kemenangan maupun kekalahan dalam bertanding. Pukulan *smash forehand* apabila dapat dihalu oleh lawan maka pukulan susulannya akan lebih tajam dari pada serangan pertamanya. *Smash forehand* mengandung hawa pembunuh yang sangat mematikan, karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota dan gerakannya lebih besar dan cepat dari pada pukulan *hit*. Dalam pertandingan para pemain berupaya untuk melancarkan serangan maupun pertahanan. Keseluruhannya menggambarkan hanya untuk mencari peluang terciptanya satu pukulan *smash* yang mematikan. Pukulan *smash* yang keras dan mematikan sering terlihat dari pukulan *smash forehand*.

Pembinaan usia dini juga sedang digalakkan untuk melahirkan atlet yang profesional secara teknik, fisik dan intelektual guna memperoleh prestasi tinggi di masa depan. Peningkatan prestasi permainan tenis meja tidak bisa di pisahkan dari kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Olahraga ini juga di terapkan di sekolah dan di perguruan tinggi dan di perlombakan sebagai olahraga prestasi diberbagai *event* internasional, nasional maupun daerah.

Tetapi pada kenyataannya saat ini banyak terdapat klub-klub atau kelompok-kelompok olahraga yang tidak tertampung kegiatannya sehingga mereka berlatih dengan fasilitas seadanya. Hal ini cenderung dapat menghambat perkembangan olahraga baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Menghadapi fenomena ini, atlit, klub, kelompok maupun penggemar memerlukan wadah dimana mereka dapat menyalurkan aktifitasnya. Karenanya muncul pemikiran untuk menyediakan sarana yang mampu mewadahi kegiatan-kegiatan tersebut dalam suatu lokasi yang bernama Raihan Sports Centre, ( Hasugian dan Ahmad, 2012).

Dalam proses pembalajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMA Negeri 1 Watubangga ditemukan potensi-potensi atlet khususnya pada permainan tenis meja. Agar potensi-potensi atlet tersebut dapat dikembangkan secara maksimal perlu diklasifikasikan tingkat keterampilan dasar tenis meja siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga.

Berdasarkan data dan uraian di atas, peneliti ingin menganalisis lebih jauh tentang teknik dasar permainan tenis meja siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, pada mata pelajaran tenis meja. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul penelitian, analisis tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis deskriptif, karena dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah menganalisis fakta teknik, dengan tes kemampuan dasar tenis meja. Selanjutnya menurut Nazir (2014) diperjelaskan bahwa metode penelitian deskriptif adalah “metode dalam meneliti status dan mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat dan situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Sehingga penelitian ini untuk mengukur tingkat ketercapaian keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data yang empirik dari objek, yaitu gambaran tentang tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga.

Untuk menghindari pengertian yang keliru tentang variabel yang dimaksud dalam penelitian ini, maka perlu diberikan definisi operasional variable yaitu: Keterampilan dasar tenis meja diukur dengan beberapa tes dalam penelitian yaitu Memantul-mantulkan bola dengan bet, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, servis, *defensife*/pertahanan dan *smash*. Populasi dalam peneletian ini adalah seluruh siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang terdiri dari 6 kelas yaitu XI MIA 1, XI MIA 2, XI MIA 3, XI IIS 1, XI IIS 2, XI IIS 3, yang total keseluruhannya berjumlah 74 orang. . Sampel dalam penelitian ini diambil dengan total sampling yaitu dengan mengambil sampel dengan jumlah keseluruhan populasi, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang

berjumlah 74 orang. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian kali ini yaitu, tes keterampilan dasar tenis meja, memantul- mantulkan bola dengan bet, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, servis, *defensife/* pertahanan, *Smash*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang analisis tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, dalam penelitian ini di ukur dari 6 tes keterampilan dasar tenis meja antara lain : tes memantul-mantulkan bola selama 30 detik, tes pukulan *forehand* selama 1 menit, tes pukulan *backhand* selama 1 menit, tes servis sebanyak 10 kali kesempatan, tes *defensife* sebanyak 20 kali kesempatan dan tes *smash* sebanyak 10 kali kesempatan dengan melibatkan 74 orang siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga sebagai sampel pada penelitian kali ini. Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga. Secara keseluruhan hasil keterampilan dasar memantul-mantulkan bola, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, servis, *defensife*, dan *smash*, diperoleh hasil sebagai berikut.

### 1. Kemampuan memantul-mantulkan bola dengan bet

Memantul-mantulkan bola dengan bet merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan posisi tangan seperti melakukan gerakan pukulan *forehand* tenis meja, pukulan ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan gerakan pukulan *forehand* tenis meja. Hasil keterampilan dasar memantul-mantulkan bola pada siswa putra kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskriptif data tes memantul-mantulkan bola dengan bet

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	53	30	49	7,16

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan memantul-mantulkan bola dengan bet, Hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 30; skor maksimal = 53; rata-rata = 49; dan standard deviasi = 7,16.

### 2. Kemampuan Pukulan *forehand*

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan bagian depan bet di sisi kanan tubuh untuk pemain yang bermain dengan tangannya atau di sisi kiri tubuh untuk pemain kidal. Hasil keterampilan dasar kemampuan pukulan *forehand* pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 4.2 Deskriptif data tes pukulan *forehand*

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	53	27	42,56	6,51

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 2 di atas menunjukan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan pukulan *forehand*, Hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 27; skor maksimal = 53; rata-rata = 42,56; dan standard deviasi = 6,51.

### 3. Kemampuan pukulan *backhand*

Pukulan *backhand* merupakan pukulan yang berbanding terbalik dengan *forehand* di mana pukulan ini dilakukan dengan tangan kanan dengan posisi dari sebelah kiri sehingga tangan membelakang arah pukulan. Hasil keterampilan dasar kemampuan pukulan *backhand* pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 4.3 Deskriptif data tes pukulan *backhand*

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	53	29	42,86	6,66

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan pukulan *backhand*, Hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 29; skor maksimal = 53; rata-rata = 42,86; dan standard deviasi = 6,66.

#### 4. Kemampuan servis

Servis adalah langkah pertama atau langkah awal dalam melakukan suatu permainan, servis begitu penting jika di lakukan dengan baik dan benar, karna semakin bagus servis yang dilakukan maka akan ada peluang untuk mendapatkan poin dari lawan. Hasil keterampilan dasar kemampuan servis pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4 Deskriptif Data Tes Servis

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	18	7	12,87	2,71

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan servis, hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 7; skor maksimal = 18; rata-rata = 12,87; dan standard deviasi = 2,71.

#### 5. Kemampuan *defensife*/pertahanan

Pola pertahanan merupakan upaya untuk berthan dalam koadaan pasif menerima serangan dengan harapan tim lawan akan melakukan kesalahan dan akhirnya mengalami kekalahan. Hasil keterampilan dasar kemampuan *defensife* pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5 Deskriptif data tes *defensife*/pertahanan

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	13	1	6,72	2,65

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan *defensife*, Hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 1; skor maksimal = 13; rata-rata = 6,72; dan standard deviasi = 2,65.

#### 6. Kemampuan pukulan *smash*

*Smash* adalah suatu pukulan keras yang dilakukan oleh seseorang dalam permainan tenis meja berguna untuk mematikan serangan lawan dimana pukulan *smash* ini adalah suatu pukulan keras yang sulit dibendung oleh lawan. Hasil keterampilan dasar kemampuan pukulan *smash* pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 4.6 Deskriptif data tes pukulan *smash*

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	16	6	10,25	2,58

(Sumber data penelitian)

Berdasarkan data penelitian yang distribusikan pada tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 74 siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, yang menjadi sampel dalam penelitian ini hasil kemampuan pukulan *smash*, Hasil statistik data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 6; skor maksimal = 16; rata-rata = 10,25; dan standard deviasi = 2,58.

Hasil statistik keseluruhan data penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 8; skor maksimal = 20; rata-rata = 14,21; dan standard deviasi = 3,14. Tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga di ukur berdasarkan 6 item tes dengan rentang nilai setiap tes adalah 1-5, sehingga diperoleh rentang nilai keseluruhan tes 5 – 25.

Table 4.7 Deskriptif data keseluruhan tes keterampilan dasar tenis meja

N	Maksimal	Minimum	Rata-rata	Standar Deviasi
74	20	8	14,21	3,14

(Sumber data penelitian)

Tabel 4.8 Norma Penilaian

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

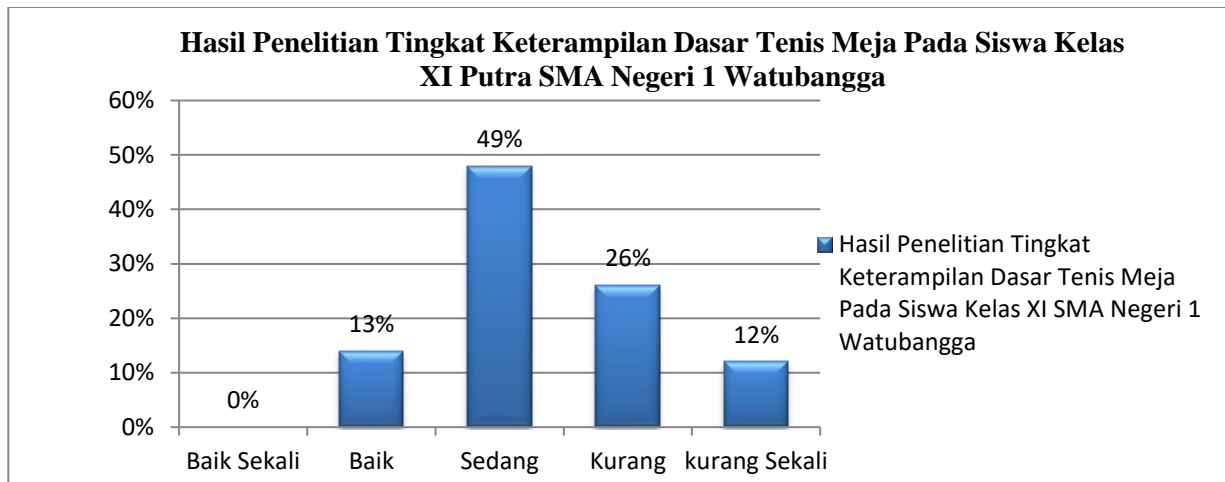
(Saiful 2010)

Proses tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 4.9 Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Tenis Meja Pada Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 1 Watubangga.

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persen (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18 – 21	Baik (B)	10	13%
14 – 17	Sedang (S)	36	49%
10 – 13	Kurang (K)	19	26%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	9	12%
<b>Total</b>		<b>74</b>	<b>100%</b>

Hasil tersebut apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



(Gambar 4.1 Grafik Tingkat Keterampilan Dasar Tennis Meja Pada Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 1 Watubangga )

Berdasarkan pada tabel dan gambar di atas diketahui hasil diperoleh pada tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, kategori baik sekali sebesar 0%, pada kategori baik sebesar 13%, kategori sedang sebesar 49%, pada kategori kurang 26% dan kategori kurang sekali 12%.

## PEMBAHASAN

Tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga, dalam penelitian ini diukur dari 6 tes keterampilan dasar tennis meja antara lain : tes memantul-mantulkan bola selama 30 detik, tes pukulan *forehand* selama 1 menit, tes pukulan *backhand* selama 1 menit, tes servis sebanyak 10 kali kesempatan, tes *defensife* sebanyak 20 kali kesempatan dan tes *smash* sebanyak 10 kali kesempatan dengan melibatkan 74 orang siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga sebagai sampel pada penelitian kali ini.

Adapun hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian kali ini tentang tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang masuk kategori baik sekali sebanyak 0% yang artinya tidak ada siswa yang masuk dalam kategori tersebut disebabkan karena pada saat melakukan tes terdapat banyak siswa yang tidak mampu menguasai teknik dasar secara menyeluruh secara baik dan benar dan juga rata-rata siswa memiliki kelemahan di item-item tes tertentu.

Tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang masuk kategori baik berjumlah 10 orang atau 13%, dimana saat melakukan penelitian mereka mendapat nilai yang tinggi di setiap item tes, hal ini dipengaruhi karena dari 10 siswa tersebut setelah di telusuri lebih lanjut ternyata siswa-siswa tersebut sering bermain tennis meja secara rutin atau mereka menggemari permainan tennis meja serta sering bermain tennis meja, baik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga mereka memiliki keterampilan dasar tennis meja yang lebih baik dibandingkan dengan teman yang lain.

Tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang masuk kategori sedang berjumlah 36 orang atau 49%, dimana siswa kelas XI putra di SMA Negeri 1 Watubangga paling banyak masuk dalam kategori ini disebabkan karena saat melakukan penelitian banyak siswa yang mendapat nilai standar, ada juga yang mendapat nilai tinggi pada salah satu item tes tetapi rendah pada item tes lain, dengan demikian disimpulkan bahwa rata-rata siswa tidak terlalu mahir dalam bermain tennis meja atau memiliki keterampilan dasar yang masuk dalam kategori sedang.

Tingkat keterampilan dasar tennis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang masuk kategori kurang berjumlah 19 orang atau 26%, dimana siswa saat melakukan tes keterampilan dasar tennis meja mendapat nilai rendah hampir di semua item tes dengan kata lain mereka tidak mahir



dalam bermain tenis meja dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut. Salah satu contohnya adalah peralatan tenis meja di sekolah itu tidak memadai seperti tidak adanya bet, bola dan net tenis meja di sekolah tersebut sehingga ini yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya nilai yang di dapat siswa saat peneliti melakukan penelitian tentang analisis keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga.

Tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga yang masuk kategori kurang sekali berjumlah 9 orang atau 12%, hal ini di pengaruhi oleh kurangnya minat siswa tersebut pada olahraga tenis meja dengan ditunjukan dengan sangat kurang nilai yang di dapat saat melakukan tes keterampilan dasar tenis meja yaitu mendapat nilai 5 sampai 9 dari total keseluruhan nilai yang di dapat dari semua rangkaian tes.

Dari semua penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga dapat diklasifikasikan sebagai berikut : yang masuk dalam kategori baik sekali sebesar 0% atau tidak ada satupun dari siswa yang masuk dalam kategori ini, pada kategori baik sebesar 13% atau 10 orang, yang tergolong kategori sedang sebesar 49% atau 36 orang, yang tergolong pada kategori kurang sebesar 26% atau 19 orang dan pada kategori kurang sekali 12% atau 9 orang.

## **SIMPULAN**

Dari semua penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar tenis meja pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 1 Watubangga dapat diklasifikasikan sebagai berikut: yang masuk dalam kategori baik sekali sebesar nol persen atau tidak ada satupun dari siswa yang masuk dalam kategori ini, pada kategori baik sebesar tiga belas persen atau sepuluh orang, yang tergolong kategori sedang sebesar empat puluh Sembilan persen atau tiga puluh enam orang, yang tergolong pada kategori kurang sebesar dua puluh enam orang atau Sembilan belas persen orang dan pada kategori kurang sekali dua belas persen atau Sembilan orang dan sebagian besar siswa masuk dalam kategori sedang ke bawah, hal ini di pengaruhi karena kurangnya sarana dan prasarana olahraga khususnya pada olahraga tenis meja dengan tidak tersedianya bet, bola dan net tenis meja serta kurangnya minat siswa pada olahraga tenis meja ini.

## **SARAN**

Disarankan bagi pihak sekolah SMA Negeri 1 Watubangga untuk lebih memfasilitasi sarana dan pra-sarana olahraga yang ada di sekolah tersebut khususnya olahraga tenis meja dengan tujuan agar sekolah tersebut menjadi salah satu sekolah pencipta bibit-bibit atlet berprestasi baik di lingkup daerah, nasional bahkan internasional. Bagi pembaca atau peneliti selanjutnya agar kiranya lebih sering mengangkat judul-judul seperti ini, guna mengetahui tingkat keterampilan dasar tenis meja yang di miliki dari subjek yang akan di teliti nanti dalam hal ini atlet atau siswa dengan tujuan mengetahui kelemahan-kelemahan yang berkaitan tentang keterampilan dasar tenis meja agar latihan yang diberikan kedepan lebih di terfokus kepada teknik dasar yang menjadi kelemahan siswa atau atlet di dalam olahraga tenis meja.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, tak lepas dari bantuan dan arahan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini, penulis tak lupa menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pembimbing I bapak Drs. Muhammad Rusli, M. Kes dan pembimbing II Bapak Suhartiwi, S.Pd., M.Pd yang telah banyak berkontribusi dalam meluangkan waktu dan memberikan berbagai arahan dan masukan serta bimbingan semenjak proses pembuatan proposal hingga akhir penulisan skripsi ini hingga dapat terselesaikan sesuai apa yang diharapkan.

Rasa hormat dan terima kasih penulis persembahkan kepada orang tua tercinta ayahanda Syamsuddin dan ibunda Hindong, S.Pd yang telah memberikan cinta kasih yang tulus kepada ananda dari lahir sampai biasa menyelesaikan studi seperti sekarang ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto. (2015). *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Journal of Physical Education, Health and Sport JPEHS 2 (1) (2015). Diakses dari: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Danang Dwi Purwanto, S. Suharjana. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Pengenalan Teknik Dasar Tenis Meja untuk Siswa SD Kelas Atas*. Jurnal Keolahragaan, 5 (2), 2017, 133-141. Diakses dari : <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Humisar Hasugian, Ahmad Nur Shidiq. (2012) Rancang Bangun Sistem Informasi Industri Kreatif Bidang Penyewaan Sarana Olahraga. Semarang.
- Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01 No.01 Halaman 50-54 Yazid, S., Kusmaedi, N., Paramitha, S.T. *50 HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN HASIL PUKULAN JARAK JAUH (LONG SROKE) PADA CABANG OLAHRAGA WOODBALL* Sidik Yazid, Nurlan Kusmaedi, Sandey Tantra Paramitha Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung.
- Kertamana Alex. (2017). *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Nazir, Moh. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor. PT. Ghalia Indonesia.
- Permata Sari, Dewi. (2017). *Buku Pintar Tenis Meja*. Jakarta: Anugrah.
- Rachman, imaniar, dkk . (2017). *Pengembangan Alat Pelontar Bola Tenis Meja (Robodrill IR-2016) untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive dan Spin*. Journal of Physical Education and Sports JPES 6 (1) (2017). Diakses dari: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Saiful. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Kendari.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Wismanadi Himawan. (2019). *Kontribusi Pergelangan Tangan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow*. 7 (2) 2019, 259-268. Diakses dari: [http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=himawan+wismanadi+kekuatan&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%23%3DiFWwPIysBLQJ](http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=himawan+wismanadi+kekuatan&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%23%3DiFWwPIysBLQJ)
- Yudha M Saputra. (2000). *Dasar-dasar keterampilan atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.