

**UPAYA MENINGKATKAN *FOREHAND STROKE* DAN *BACKHAND STROKE*  
TENIS MEJA MELALUI KOORDINASI MATA-TANGAN  
PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 08 PORING  
TAHUN 2012/2013**

**Matius Dahlan<sup>1</sup>, M. Rif'at<sup>2</sup>, Muhtar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Mahasaiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2013

<sup>2</sup> Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

<sup>3</sup> Dosen STKIP Melawi

**Abstract:** *The purpose to be achieved through this research is to increase the ability of doing technique forehand stroke and back hand stroke in table tennis, especially by using eyes-hand coordination practice. The goal of this action research is to improve the student performance in learning sport and health subject by doing the eyes-hand coordination practice over the table tennis game. The first cycle result show that the average number of student able to do the forehand stroke was about 68.62, where the backhand stroke was about 68.31. In addition, the second cycles show the average 72.31 and 72.62 for forehand stroke and backhand stroke.*

**Key Word:** *Improving Forehand Stroke and Backhand Stroke in Table Tennis Game, Eyes – Hand Coordination.*

**Abstrak:** Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk meningkatkan *forehand stroke* dan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja melalui latihan koordinasi mata-tangan. Sasaran penelitian tindakan ini adalah untuk memperjelas peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan latihan koordinasi mata tangan pada permainan tenis meja. Siklus I menunjukkan bahwa hasil rata-rata *forehand stroke* tenis meja siswa adalah sebesar 68,62, sedangkan *backhand stroke* rata-ratanya adalah 68,31. Siklus II menunjukkan bahwa hasil rata-rata *forehand stroke* tenis meja siswa adalah sebesar 72,31, sedangkan rata-rata *backhand stroke* adalah 72,62.

**Kata Kunci:** Meningkatkan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Tenis Meja, Koordinasi Mata – Tangan.

Permainan tenis meja merupakan permainan yang sederhana. Cara yang dilakukan dalam olahraga ini adalah dengan teknik memukul (*stroke*), mengarahkan dan menempatkan bola di meja lawan sehingga sampai pada satu saat bola itu tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Jika seseorang ingin menguasai permainan tenis meja harus memiliki kemampuan teknik dasar dalam memukul bola (*stroke*). Di SD Negeri 08 Poring Kecamatan Nanga Pinoh Kabupaten Melawi, permainan tenis meja sudah diajarkan oleh guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di sekolah tersebut, mulai dari

kelas IV sampai dengan kelas VI. Namun dalam pelaksanaan permainan tenis meja tersebut hanya dilakukan seadanya saja, tanpa diajarkan teknik – teknik permainan yang baik, dan tidak adanya waktu latihan yang khusus sehingga kemampuan permainan tenis meja pada siswa tidak ada perkembangan.

Pengamatan terhadap murid kelas VI di SD Negeri 08 Poring penulis menemukan bahwa penguasaan permainan tenis meja, khususnya dalam hal tehnik dasar masih rendah, terutama dalam hal melakukan penguasaan tehnik *forehand stroke* dan *backhand stroke*. Berdasarkan pengamatan

terhadap permainan tenis meja yang diajarkan oleh guru terhadap 13 orang murid kelas VI SD Negeri 08 Poring tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan bermain tenis meja murid masih rendah. Dari pengamatan awal tersebut di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan upaya meningkatkan *forehand stroke* dan *backhand stroke* melalui latihan koordinasi mata tangan pada siswa kelas VI SD Negeri 08 Poring Kecamatan Nanga Pinoh Kabupaten Melawi, maka dapat diuraikan identifikasi masalah yaitu a) kurangnya kemampuan teknik dasar memukul bola (*stroke*) dalam permainan tenis meja, b) kurangnya kemampuan teknik *forehand stroke* dalam permainan tenis meja, c) kurangnya kemampuan teknik *backhand stroke* dalam permainan tenis meja, d) rendahnya melakukan latihan koordinasi mata-tangan dalam permainan tenis meja, e) guru cenderung menggunakan pola mengajar secara monoton.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah yang pertama untuk meningkatkan *forehand stroke* dalam permainan tenis meja melalui latihan koordinasi mata-tangan dan yang kedua untuk meningkatkan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja melalui latihan koordinasi mata-tangan.

Teknik dasar dalam permainan tenis meja sangat dibutuhkan untuk menghasilkan pukulan yang baik dan maksimal. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dalam permainan tenis meja. Menurut Suharno (1985) teknik adalah “suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan yang pasti dalam cabang olahraga”.

*Forehand stroke* adalah setiap pukulan yang dilakukan dengan bet digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya untuk pemain kanan kiri. *Backhand stroke* adalah teknis memukul bola dengan mengarahkan bet ke sebelah kiri bagi yang menggunakan tangan kanan dan bagi kebiasaan dengan menggunakan tangan kiri akan mengarahkan betnya ke arah kanan. Menurut Hodges (1996) *backhand* adalah:

Pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet ke arah kiri siku kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*.

Sedangkan aspek yang akan dibahas dalam melakukan *forehand stroke* permainan tenis meja meliputi: *grip*, dan *stance*. Dalam permainan cabang olahraga tenis meja *grip* atau pegangan merupakan faktor yang sangat penting dalam hampir semua permainan yang menggunakan raket atau pemukul. Cara memegang bet inilah yang akan menentukan teknik permainan. Jika sejak semula teknik memegang bet sudah salah, kemungkinan permainan tersebut akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik-teknik permainan selanjutnya. *Stance* berarti “Penempatan posisi kaki, badan, dan tangan, pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Kebanyakan para pemain secara otomatis menempatkan diri mereka dibagian tengah meja. Ini tidak benar. Posisi siap anda harus berasa kira-kira sebelah garis tengah meja”. (Muhtar, 2007 : 1.3). Selanjutnya Simpson (2007:16) menyatakan bahwa:

“*Stance* merupakan sikap siap sedia pada waktu menunggu atau menanti pukulan dari lawan. Termasuk juga pada kategori *stance* yang sama pada sudut posisi setelah melakukan suatu gerakan *stroke* dan menunggu pengembalian dari lawan, bersedia melukukan *stroke* berikutnya. Kecuali itu juga kita mempergunakan *stance* pada waktu kita melakukan suatu pukulan *stroke*, termasuk juga *service*. Memang antara jenis *stroke* yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda”.

Dalam olahraga permainan tenis meja terdapat teknik pukulan. Berikut ini akan dijelaskan dari teknik pukulan tersebut yang merupakan teknik pukulan paling mendasar yaitu *push*, *block*, *chop*, *service* dan *smash*. *Push* adalah teknik memukul bola dengan menggunakan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan, seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga

dengan gerakan membacok. *Servis* merupakan pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Harsono (1988 : 221) koordinasi adalah “Kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan”. Sedangkan menurut Sajoto (1995 : 9) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berada dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Kemampuan koordinasi merupakan salah satu kemampuan fisik yang berpengaruh dalam pencarian prestasi dalam permainan tenis meja. Seluruh gerakan-gerakan permainan dalam tenis meja melakukan kemampuan koordinasi.

Kemampuan koordinasi sangat dibutuhkan dalam permainan tenis meja terutama adalah koordinasi mata dan tangan. Sebab gerakan-gerakan teknik sebagian besar menggunakan kecermatan pandangan (mata) dan kekuatan gerakan tangan. Proses gerakan koordinasi mata-tangan ini memang lebih kompleks karena membutuhkan pematangan organ-organ motorik dan kerjasama antara beberapa bagian tubuh. Untuk mengembangkan koordinasi mata tangan banyak aktivitas sehari-hari yang bisa dimanfaatkan, seperti bermain bola, pasel, susun balok, mewarnai, dan menggunting.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini merujuk pada pendapat Kemmis dan Taggart (dalam Wiriaatmadja, 2005:66-67) yang menjelaskan tahap-tahap penelitian tindakan yang dimulai dari menyusun perencanaan (*plan*), melaksanakan tindakan (*act*), pengamatan (*observe*), dan refleksi (*reflect*).

Data yang diperoleh melalui observasi akan menghasilkan data yang menunjukkan keterampilan siswa setelah dikenakan tindakan dan data

keterlaksanaan RPP. Hasil analisis data observasi akan disajikan secara deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Adapun hasil analisis data observasi dapat di hitung dengan rumus di bawah ini.

$$NP = R/SM \times 100 \%$$

Hasil persentase yang telah didapat dari perhitungan data observasi ditransformasikan pada penentuan patokan dengan perhitungan persentase untuk skala tim ( Arikunto, 2006 : 44).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif yaitu menggunakan rumus ketuntasan klasikal sebagai berikut:

Rumus tingkat penguasaan klasikal:

$$KB = \frac{\text{JumlahSiswaTuntas}}{\text{JumlahSemuaSiswa}} \times 100\%$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian tindakan yang dilaksanakan di SD Negeri 08 Poring, menyesuaikan jadwal pelajaran Penjaskesrek kelas VI. Siklus penelitian dilaksanakan menjadi dua tahap, hasil siklus/tindakan yang telah dilakukan yaitu:

#### 1. Hasil Tindakan I

Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 2 April 2013, tahapan yang ditempuh pada siklus I ini adalah guru/peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan inti yaitu melakukan *forehand stroke* serta menilai hasil belajar selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran siklus I ini, terdapat temuan-temuan sebagai berikut:

- d. Tingkat keberhasilan belajar siswa menunjukkan hasil yang memuaskan.
- e. Siswa belum melaksanakan latihan koordinasi mata-tangan secara maksimal.
- f. Pengelolaan waktu oleh guru masih belum maksimal.

Hasil *forehand stroke* siswa melalui latihan koordinasi mata-tangan pada siklus I yaitu skor/nilai siswa yang paling tinggi adalah 80,00 dengan klasifikasi baik (B). Dan yang paling rendah adalah 60,00 dengan klasifikasi cukup (C) dan rata-rata *forehand stroke* tenis meja siswa adalah sebesar

68,62. Sedangkan *Backhand stroke* paling tinggi adalah 72,00 dengan klasifikasi baik (B), dan yang paling rendah adalah 60,00 dengan klasifikasi cukup (C), dan rata-ratanya adalah 68,31.

Perhitungan di atas didapat hasil bahwa ketuntasan belajar siswa sebesar 85%, dan siswa yang tidak tuntas sebesar 15 %. Jika dianalisis dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) maka ketuntasan belajar klasikal sudah tercapai karena persentase nilai kelas mencapai 85%.

## **2. Hasil Tindakan II**

Siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 9 April 2013, tahapan yang ditempuh pada siklus II ini adalah guru/peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan inti yaitu latihan koordinasi mata-tangan dengan melakukan *backhand stroke* pada tenis meja dan mengamati/mencatat hasil kegiatan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II ini, terdapat temuan-temuan sebagai berikut:

- a) Hasil belajar siswa pada siklus II meningkat dari siklus I
- b) Pengelolaan waktu sudah terkoordinir oleh guru/peneliti.
- c) Pemberian tindakan memberikan peningkatan hasil belajar.

Hasil *forehand stroke* siswa melalui latihan koordinasi mata-tangan yaitu skor/nilai siswa yang paling tinggi adalah 84,00 dengan klasifikasi baik (B) dan yang paling rendah adalah 68,00 dengan klasifikasi cukup (C) dan rata-rata *forehand stroke* tenis meja siswa adalah sebesar 72,31. Sedangkan hasil *backhand stroke* paling tinggi adalah 84,00 dengan klasifikasi baik (B), dan yang paling rendah adalah 68,00 dengan klasifikasi cukup (C) dan rata-rata *backhand stroke* adalah 72,62.

Jika dianalisis dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) maka ketuntasan belajar klasikal sudah tercapai dan meningkat dari siklus I karena persentase nilai kelas lebih dari 85%.

## **Pembahasan**

Sebelum diadakan tindakan dengan latihan koordinasi mata-tangan banyak anak yang cenderung

pasif, tetapi setelah dibuat dengan latihan koordinasi mata tangan pada *forehand stroke* dan *backhand stroke* ada peningkatan. Hal ini disebabkan mereka dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan serius dan latihan yang tekun. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan latihan koordinasi mata-tangan tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Data hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa melalui latihan koordinasi mata-tangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada kelas VI Sekolah Dasar Negeri 8 Poring dikatakan berhasil.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 08 Poring dapat disimpulkan kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa dapat meningkat melalui penerapan pembelajaran dengan latihan koordinasi mata-tangan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, yakni dengan aktifitas latihan koordinasi mata-tangan pada siklus pertama menggunakan tes *forehand stroke* dan siklus kedua menggunakan tes *backhand stroke*.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa salah satunya yaitu minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Kurangnya minat siswa terhadap pendidikan jasmani menyebabkan hasil belajar siswa menurun. Melalui latihan koordinasi mata-tangan pada permainan tenis meja dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan *forehand stroke* dan *backhand stroke* tenis meja siswa terhadap pendidikan jasmani. Melalui aktifitas latihan koordinasi mata-tangan dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Ini terlihat dari persentase peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I ke siklus II yaitu 5,51.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jilid XVII. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hodges, L. 2009. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Ketua Tim Pelatih Nasional AS.
- Muhtar, Tatang dan Sulitiyo, W. 2007. *Buku Tenis Meja*. Bandung: Alfa Beta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Simpson, P. 2007. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pioner Jaya.
- Suharno, H.P. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Wiriaatmadja. 2005. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Gramedia.