

**TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FOREHAND DAN
BACKHAND GROUNDSTROKE MINI TENIS SISWA PUTRA DAN
PUTRI KELAS ATAS SDN SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN**

***ABILITY LEVEL OF FOREHAND AND BACKHAND GROUNDSTROKE MINI
TENNIS BASIC TECHNIQUES IN HIGH GRADE STUDENT AT PRIMARY SCHOOL
OF SINDUADI 1 MLATI SLEMAN***

Oleh : Zulfikar Fadhillah, Universitas Negeri Yogyakarta, pjkr, fik uny
Zulfikarfadhillah.zf@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar forehand dan backhand groundstrokes permainan mini tenis siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Mlati, Sleman. Metode penelitian menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1 yang berjumlah 30 siswa, secara detail 16 siswa putra dan 14 siswa putri. Instrumen tes menggunakan *Dyer Tennis Test* dengan validitas tes sebesar 0,85 sampai dengan 0,90 dan koefisien reliabilitas tes sebesar 0,90 (Ngatman, 2001: 33). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada siswa putra dan putri kelas atas (0%) yang mendapat kategori kurang sekali (0%), 14 siswa putra dan putri kelas atas mendapat kategori kurang (47%), 9 siswa putra dan putri kelas atas mendapat kategori sedang (30%), 4 siswa putra dan putri kelas atas mendapat kategori baik (13%), 3 siswa mendapat kategori baik sekali (10%). Dapat disimpulkan bahwa bahwa tingkat kemampuan teknik dasar forehand dan backhand groundstrokes mini tenis siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman berkategori kurang.

Kata kunci : Kemampuan, Forehand dan Backhand, Mini Tenis, siswa putra dan putri kelas atas

Abstract

This research is to know the ability level of forehand and backhand groundstroke basic techniques high Grade student in primary school of Sinduadi 1 Mlati, Sleman. This research used survey method with practice and measurement test. The subject of this research were 30 high grade student in primary school of Sinduadi 1 Mlati, Sleman, 16 male and 14 female student in detail. The test instrument used Dyer Tennis Test with the validity test 0,85 until 0,90 and the reliability test coefficient of 0,90 (Ngatman, 2001 : 33). Data analysis techniques was descriptive with percentage. Result of this research shows no students get very less category (0%), 14 students get less category (47%), 9 students get medium category (30%), 4 students get good category (13%), 3 students get the very good category (10%). Therefore can be concluded that ability level of forehand and backhand groundstroke basic techniques high Grade student in primary school of Sinduadi 1 Mlati, Sleman have "less" category.

Key words : Ability, Forehand and Backhand, Mini Tennis, High Grade Students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di tingkat sekolah dasar karena pendidikan jasmani terdapat dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pada

pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2003:5). Pengembangan keterampilan gerak dasar yang diajarkan meliputi gerak dasar berdiri, berjalan, berlari, melempar,

menangkap, menendang, dan sebagainya yang bertujuan agar gerak dasar tersebut dapat terbentuk menjadi satu kesatuan gerakan yang mengandung unsur estetika.

Ruang lingkup bahan pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar diberikan setiap semester mulai dari kelas I sampai dengan kelas VI. Materi pengajaran penjasorkes ditekankan pada usaha memacu/meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, emosional, mental dan sosial peserta didik. Adapun penekanan yang lain adalah usaha dalam memperkenalkan teknik-teknik dasar dalam permainan dan cabang olahraga. Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat membentuk manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Salah satu standar kompetensi yang diajarkan pada peserta didik yaitu mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Materi yang pada umumnya diajarkan dalam penjasorkes adalah permainan bola kecil yang terdiri atas permainan bola kasti, bola bakar, *rounders*, dan *kipers*. Permainan-permainan tersebut diajarkan dengan melakukan modifikasi sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan menarik, runtut dan menyenangkan mulai dari tahap pengenalan bola, teknik dasar, peraturan permainan, dan lain-lain. Selain materi permainan bola kecil seperti yang terurai di atas, pembelajaran permainan bola kecil juga dapat di ajarkan dengan mengenalkan materi cabang olahraga tenis lapangan. Namun demikian, untuk peserta didik di tingkat sekolah dasar, permainan tenis lapangan dapat dimodifikasi permainannya dan disesuaikan dengan tingkat kecakapan peserta didik mulai dari: ukuran lapangan, raket, bola, net, penghitungan nilainya. Modifikasi

permainan tenis lapangan yang cukup populer dewasa ini adalah permainan mini tenis (*ace tennis*).

Mini tenis merupakan modifikasi dari tenis yang sebenarnya, dimana lapangan, raket dan bolanya serta aturannya dibuat sederhana sekali. Mini tenis mempunyai tujuan mengenalkan permainan tenis yang sesungguhnya sejak usia dini. Secara umum, mini tenis mencakup pemain yang berusia 5 sampai 11 tahun dan ITF (*International Tennis Federation*) menganjurkan suatu program berkelanjutan yang progresif, melalui 3 jenis mini tenis yang membedakan satu dengan yang lainnya dari ukuran lapangan, bola, dan raket. Permainan ini dapat dimainkan di lapangan mana saja, di jalanan, di taman atau di lahan yang permukaannya datar. Raketnya terbuat dari plastik yang telah di produksi di Indonesia. Bentuknya seperti pedal, sedangkan bola yang digunakan adalah bola yang tekanannya kurang atau bola tenis bekas yang gembos. Sedangkan aturannya dipermudah dengan hitungan yang tidak seperti tenis sebenarnya dimana pemain yang lebih dahulu mendapat angka 11 adalah pemenangnya, jika terjadi 10-10 sama maka harus selisih 2.

Teknik dasar dalam mini tenis terdiri dari: servis, pukulan *forehand*, dan pukulan *backhand* (Jim Brown, 2007:53). Teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* adalah sebuah pukulan dimana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan. Teknik *forehand* ini sangat penting karena pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat bagi pemain untuk menekan lawan. Teknik ini merupakan teknik yang dominan dipergunakan dalam permainan mini tenis (Jim Brown, 2007:31). Sedangkan teknik *backhand groundstroke* merupakan teknik pukulan dimana punggung telapak tangan yang memegang raket menghadap ke arah depan. Teknik inipun juga merupakan teknik yang dominan dipergunakan di

dalam mini tenis, selain teknik *forehand groundstroke*.

Cabang olahraga mini tenis merupakan salah satu kegiatan ekstra kurikuler di SD Negeri Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Penyelenggaraan kegiatan ekstra kurikuler cabang olahraga ini merupakan tindak lanjut dari pelatihan yang telah diberikan kepada guru penjasorkes yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN UNY Tahun 2013. Setelah program kegiatan ekstra kurikuler cabang olahraga mini tenis berjalan lima tahun ternyata berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru penjasorkes di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman belum pernah diadakan penelitian tentang tingkat kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke*. Sekarang ini, banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan mulai festival mini tenis tingkat gugus hingga pertandingan mini tenis tingkat nasional yang diselenggarakan oleh daerah-daerah di seluruh Indonesia.

Fakta lain yang dapat dihimpun oleh peneliti adalah pada saat penyelenggaraan festival/pertandingan mini tenis tingkat SD di tingkat Kabupaten Sleman dan Provinsi DIY, hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan (kandas di babak-babak awal kejuaraan/festival).

Atas dasar fakta tersebut inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand Groundstroke* mini tenis siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Sugiyono (2007:208), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk menganalisis

data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berupaya mengukur kemampuan dasar peserta didik untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada hari Rabu, 6 Agustus 2018 di Lapangan Tenis *Indoor* Sinduadi, Kutu Dukuh, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman pada pukul 14.00-16.00 WIB.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *random sampling*/sampel acak.

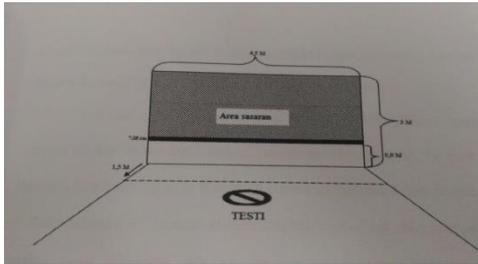
Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur tingkat kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* digunakan tes dengan tes tenis *Dyer*. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan *Dyer Tennis Test* ini antara lain :

- a. Raket tenis.
- b. Satu lusin bola.
- c. *Stopwatch*.
- d. Isolasi.

- e. Pensil.
- f. Blangko untuk mencatat skor tes.



Gambar 1. Lapangan Dyer Tennis Test (Ngatman, 2001: 33)

Arena test: Tembok/ papan yang permukaannya rata, lebar 15 *feet* (4,5 meter), tinggi 10 *feet* (3 meter), dalam ruangan bebas didepannya. Pada permukaan tembok dibuat garis sejajar dengan lantai, lebar garis net 3 *inchies* (7,62 cm) dengan bagian tepi berjarak 3 *feet* (90 cm) dari lantai. Sebuah garis batas pukulan berjarak 5 *feet* (1,5 meter) dari dan sejajar tembok. Tes Dyer ini adalah tes dengan testi berdiri dibelakang garis batas pukulan yang telah ditentukan, memegang raket dan dua buah bola. Setelah aba-aba pelaksanaan diberikan, testi memantulkan sebuah bola ke lantai kemudian memukulnya ke arah sasaran tembok. Bola yang memantul dari tembok dipukul kembali ke arah daerah sasaran, demikian dilakukan berulang-ulang selama 30 detik dan dicatat waktu menggunakan *stopwatch* yang sudah dikalibrasi dimana hasil kalibrasi *stopwatch* digital layak untuk digunakan dan tingkat kesalahannya sangat kecil. Untuk mempertahankan agar dapat memukul bola, testi dapat melangkah maju, mundur dan bergeser samping kanan, kiri sesuai dengan arah datangnya bola. Bola memantul 2 (dua) kali dan jatuh di dalam garis bawah tidak dihitung (tidak diskor). Kalau bola tidak dapat dikuasai, testi boleh mempergunakan bola cadangan yang disediakan di samping kanan atau kiri arena. Penggunaan bola cadangan selama tes tidak dibatasi selama waktunya masih ada. Kesempatan melakukan tes ini yaitu 3 kali, setiap kali

selama 30 detik.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono, 2006: 308). Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data.

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang dilakukan adalah penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan pelaku eksperimen.

- b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes dalam penelitian ini siswa melakukan tes kemampuan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* berdiri dibelakang garis batas pukulan memegang raket dan dua buah bola. Setelah aba-aba pelaksanaan diberikan, testi memantulkan sebuah bola ke lantai kemudian memukulnya ke arah tembok diarahkan ke daerah sasaran diatas garis net. Bola yang memantul dari tembok dipukul kembali ke daerah sasaran, demikian dilakukan berulang-ulang selama 30 detik. Untuk mempertahankan agar selalu dapat memukul bola, testi boleh melangkah maju melampaui garis batas pukulan dan diperbolehkan melakukan pukulan voli. Bola yang dipukul dari depan garis batas pukulan tidak dihitung (tidak diskor). Kalau bola tidak dapat dikuasai, testi boleh mempergunakan bola cadangan yang disediakan disamping kanan atau kiri arena. Penggunaan bola selama tes tidak dibatasi. Dalam menggunakan bola

baru harus dilakukan seperti waktu mulai tes.

c. Pengukuran tes

Dalam proses pengukuran ini setiap bola yang dipukul dari belakang garis batas pukulan dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis net diberi skor satu, dan diberikan tiga kali kesempatan, setiap kali selama 30 detik.

d. Pencatatan data tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengambilan data, dimana data dalam pengukuran dicatat sistematis menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari obyek peneliti.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, sebelum data disusun kedalam norma, kategori terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Salah satu uji prasyarat dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah uji normalitas data dan uji linearitas data. Uji normalitas data dilakukan dengan *chi* kuadrat dengan rumus sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

- X^2 = Nilai chi-kuadrat
- f_o = Frekuensi data yang diperoleh
- f_h = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria pengujian uji normalitas adalah jika chi-kuadrat X^2 hasil perhitungan lebih kecil dari nilai chi-kuadrat X^2 pada tabel dengan taraf signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan (dk) sebesar jumlah kelas yang dikurangi satu ($db = dk - 1$) maka data penelitian dikatakan berdistribusi normal. Dan sebaliknya jika nilai chi-kuadrat X^2 perhitungan lebih besar dari chi kuadrat X^2 tabel berarti distribusi datanya menyimpang dari distribusi normal.

Setelah uji normalitas data

dilakukan, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan dihitung rerata (*mean*) dan *standart deviasi* terlebih dahulu, untuk kemudian dimasukkan kedalam 5 norma penilaian.

Adapun norma penilaian yang dipergunakan dalam penelitian ini menurut Anas Sudijono (2006:175), sebagai berikut :

Tabel 1. Skala Kategori

| Batasan Norma | Kategori |
|-----------------------------------|---------------|
| $\geq X + 1,5 SD$ | Baik sekali |
| $X + 0,5 SD$ s. d $X + 1,5 SD$ | Baik |
| $X - 0,5 SD$ s. d $X + 0,5 SD$ | Sedang |
| $X - 1,5 SD$ s. d $X - 0,5 SD$ | Kurang |
| $\leq X - 1,5 SD$ | Kurang sekali |

Keterangan :

X = Rerata (*mean*)

SD = *Standart Deviasi*

Hasil perhitungan dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dikonversikan ke dalam presentase menurut Anas Sudijono (2006: 177), dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Angka persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kemampuan dasar mini tenis siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

1. Pukulan *forehand* dan *backhand* (Siswa putra dan putri kelas atas)

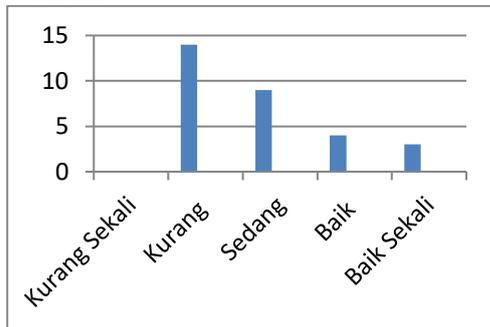
Hasil penelitian tes kemampuan

dasar pukulan *forehand* di peroleh *mean* = 5,9 dan *standart deviasi* = 1,9. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand* dan *backhand* siswa putra dan putri kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interval nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| ≥ 8,30 | Baik sekali | 3 | 10 % |
| 6,71 – 8,29 | Baik | 4 | 13 % |
| 5,11 – 6,70 | Sedang | 9 | 30 % |
| 3,51 – 5,10 | Kurang | 14 | 47 % |
| ≤ 3,50 | Kurang sekali | 0 | 0 % |
| Jumlah | | 30 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand* dan *backhand* siswa putra dan putri kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 30 siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*, terdapat 3 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori baik sekali (10%), 4 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori baik (13%), 9 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori sedang (30%), 14 siswa putra dan

putri kelas atas mendapatkan kategori kurang (47%), dan tidak ada siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori kurang sekali (0%).

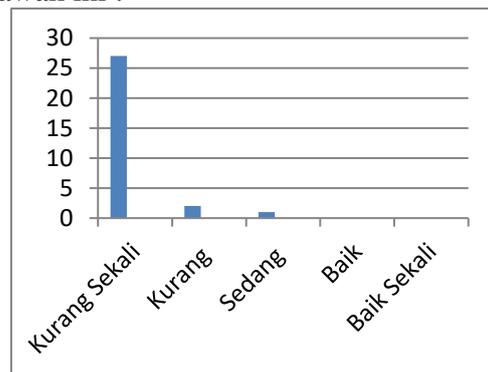
2. Pukulan *forehand* (siswa putra dan putri kelas atas)

Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *forehand* di peroleh *mean* = 12,1 dan *standart deviasi* = 2,2. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand* siswa putra dan putri kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interval nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| ≥ 15,40 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 13,21 – 15,39 | Baik | 0 | 0 % |
| 11,01 – 13,20 | Sedang | 1 | 3 % |
| 8,81 – 11,00 | Kurang | 2 | 7 % |
| ≤ 8,80 | Kurang sekali | 27 | 90 % |
| Jumlah | | 30 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand* siswa putra dan putri kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 30 siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang

mengikuti tes kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand*, tidak ada siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswa putra dan putri kelas atas (0%) dengan kategori baik, 1 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori sedang (3%), 2 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori kurang (7%), dan 27 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori kurang sekali (90%).

3. Pukulan *forehand* (Siswa putra kelas atas)

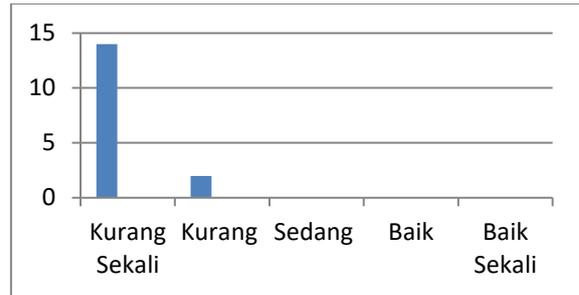
Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *forehand* di peroleh *mean* = 13,8 dan *standart deviasi* = 2,3. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand*

siswa putra kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interv al nilai | Kateg ori | Frekue nsi | Present ase |
|-----------------|---------------|------------|--------------|
| ≥ 17,25 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 14,96 – 17,24 | Baik | 0 | 0 % |
| 12,66 – 14,95 | Sedang | 0 | 0 % |
| 10,36 – 12,65 | Kurang | 2 | 12 % |
| ≤ 10,35 | Kurang sekali | 14 | 88 % |
| Jumlah | | 16 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *Forehand* putra kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar menunjukkan bahwa dari 16 siswa putra dan putri SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar mini tenis pukulan *forehand*, tidak ada siswa mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswa mendapatkan kategori baik (0%), tidak ada siswa mendapatkan kategori sedang (0%), 2 siswa mendapatkan kategori kurang (12%), dan 14 siswa mendapatkan kategori kurang sekali (88%).

4. Pukulan *forehand* (siswa putri kelas atas)

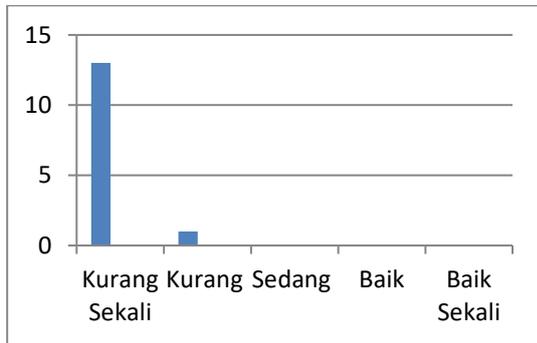
Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *forehand* di peroleh *mean* = 9,3 dan *standart deviasi* = 1,3. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *forehand*

siswa putri kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interv al nilai | Katego ri | Frekuen si | Presenta se |
|-----------------|---------------|------------|--------------|
| ≥ 11,25 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 9,96 – 11,24 | Baik | 0 | 0 % |
| 8,66 – 9,95 | Sedang | 0 | 0 % |
| 7,36 – 8,65 | Kurang | 1 | 7 % |
| ≤ 7,35 | Kurang sekali | 13 | 93 % |
| Jumlah | | 14 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan forehand siswa putri kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar menunjukkan bahwa dari 14 siswi kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar mini tenis pukulan *forehand*, tidak ada siswi mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswi (0%) mendapatkan kategori baik (0%), tidak ada siswi mendapatkan kategori sedang (0%), 1 siswi mendapatkan kategori kurang (7%), dan 13 siswi mendapatkan kategori kurang sekali (93%).

5. Pukulan *backhand* (Siswa putra dan putri kelas atas)

Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *backhand* di peroleh *mean* = 10,7; *standart deviasi* = 1,3. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *backhand* siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interval nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| $\geq 12,65$ | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 11,36 – 12,64 | Baik | 0 | 0 % |
| 10,06 – 11,35 | Sedang | 0 | 0 % |
| 8,76 – 10,05 | Kurang | 1 | 3 % |
| $\leq 8,75$ | Kurang sekali | 29 | 97 % |
| Jumlah | | 30 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 6. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *Backhand* siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar menunjukkan bahwa dari 30 siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar mini tenis pukulan *backhand*, tidak ada siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori baik (0%), tidak ada siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori sedang (0%), 1 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori kurang (3%), dan

29 siswa putra dan putri kelas atas mendapatkan kategori kurang sekali (97%).

6. Pukulan *backhand* (siswa putra kelas atas)

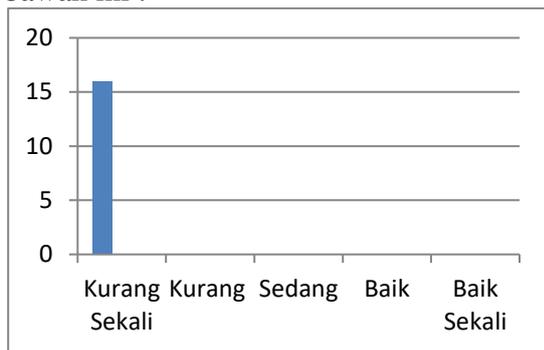
Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *backhand* di peroleh *mean* = 11,5 dan *standart deviasi* = 1,4. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *backhand*

siswa putra kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interval nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| ≥ 13,60 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 12,21 – 13,59 | Baik | 0 | 0 % |
| 10,81 – 12,20 | Sedang | 0 | 0 % |
| 9,41 – 10,80 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 9,40 | Kurang sekali | 16 | 100 % |
| Jumlah | | 16 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 7. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *Backhand* siswa putra kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 16 siswa putra dan putri SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar mini tenis

pukulan *backhand* tidak ada siswa putra mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak siswa putra mendapatkan kategori baik (0%), tidak ada siswa putra mendapatkan kategori sedang (0%), tidak ada siswa putra mendapatkan kategori kurang (0%), dan 16 siswa putra mendapatkan kategori kurang sekali (100%).

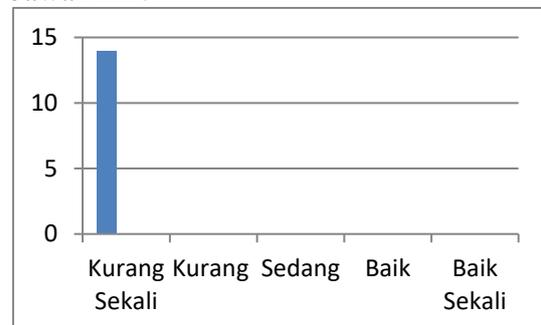
7. Pukulan *backhand* (siswa putri kelas atas)

Hasil penelitian tes kemampuan dasar pukulan *backhand* di peroleh *mean* = 9,2 dan *standart deviasi* = 1. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Distribusi frekuensi kemampuan dasar mini tenis pukulan *backhand* siswa putri kelas atas SD N Sinduadi 1

| Interval nilai | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| ≥ 10,70 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 9,71 – 10,69 | Baik | 0 | 0 % |
| 8,71 – 9,70 | Sedang | 0 | 0 % |
| 7,71 – 8,70 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 8,70 | Kurang sekali | 14 | 100 % |
| Jumlah | | 14 | 100 % |

Adapun penyajian dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 8. Diagram kemampuan dasar mini tenis pukulan *Backhand* Siswa putri kelas atas SD N Sinduadi 1

Dari tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 14 siswi kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar mini tenis pukulan *backhand* tidak ada siswa putri mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak terdapat siswi putri mendapatkan kategori baik (0%) serta tidak ada siswa putri mendapatkan kategori sedang (0%), tidak ada siswa putri mendapatkan kategori kurang (0%), dan 14 siswa putri mendapatkan kategori kurang sekali (100%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan keterampilan dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* terhadap 30 siswa putra dan putri kelas atas menunjukkan kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa putra dan putri kelas atas masih banyak yang belum menguasai teknik dasar bermain mini tenis dengan baik. Hal ini dikarenakan pengenalan olahraga mini tenis dan pelatihan yang diberikan masih belum maksimal. Olahraga mini tenis dikenalkan kepada guru penjasorkes dan siswa putra dan putri kelas atas di Kecamatan Mlati melalui pelatihan mini tenis yang harapannya agar di sosialisasikan kepada siswa putra dan putri kelas atas yang lainnya di sekolah masing-masing. Namun pensosialisasian olahraga mini tenis ini belum maksimal, guru penjaorkes belum memberikan materi olahraga mini tenis secara maksimal.

Pelatihan mini tenis pernah diberikan oleh guru penjasorkes dan mahasiswa PPL UNY 2013 melalui kegiatan ekstrakurikuler mini tenis bagi siswa putra dan putri kelas atas kelas IV, V, dan VI. Dari data yang diperoleh dari presensi kehadiran siswa putra dan putri kelas atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa putra dan putri kelas atas kelas V yang berpartisipasi hanya sedikit. Hal ini menunjukkan minat

dan bakat siswa putra dan putri kelas atas terhadap olahraga mini tenis masih kurang. Sehingga pelatihan mini tenis hanya dapat diberikan kepada siswa putra dan putri kelas atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler saja. Padahal keterlatihan siswa putra dan putri kelas atas akan sangat mempengaruhi keterampilan dalam bermain mini tenis yang dikarenakan dengan latihan diharapkan mampu meningkatkan koordinasi gerak yang baik dan menunjang anak untuk dapat mempunyai keterampilan dasar yang baik pula. Menurut Djoko Pekik (2004: 14) dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali dalam seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam seminggu. Selaras dengan Dreger yang dikutip Suharjana (2007: 47) latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu. Kutipan ini sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman kategorinya kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya frekuensi latihan yang seharusnya minimal 3 kali dalam seminggu, tetapi yang terjadi hanya sekali dalam seminggu saja.

Selain dari faktor diatas, faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kemampuan dasar bermain mini tenis siswa putra dan putri kelas atas yaitu proses pembelajaran dan ketersediaan alat. Proses pembelajaran menjadi sarana latihan siswa putra dan putri kelas atas dalam meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain mini tenis. Dalam proses pembelajaran seorang guru sangat penting perannya untuk memberikan pembelajaran (latihan) dengan metode yang baik dengan

harapan dapat meningkatkan keterampilan mini tenis siswa putra dan putri kelas atas. Faktor ketersediaan alat juga mempengaruhi kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mini tenis siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Dari hal-hal diatas dapat disimpulkan tingkat kemampuan teknik dasar *Forehand* dan *Backhand* siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta masuk ke dalam kategori kurang, hal ini dikarenakan kurangnya minat dan bakat pada siswa putra dan putri kelas atas, intensitas dan frekuensi latihan yang kurang, keterbatasan alat dan proses pembelajaran mini tenis yang diterapkan kurang maksimal untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mini tenis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas bahwa dari 30 siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta yang mengikuti tes keterampilan dasar *forehand* dan *backhand*, terdapat 3 siswa putra dan putri kelas atas (10%) kategori sangat baik, 4 siswa putra dan putri kelas atas (13%) kategori baik, 9 siswa putra dan putri kelas atas (30%) kategori sedang, 14 siswa putra dan putri kelas atas (47%) kategori kurang, dan tidak ada siswa putra dan putri kelas atas (0%) kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* siswa putra dan putri kelas atas kelas atas SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta termasuk dalam kategori kurang.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat dilakukan penelitian terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* *groundstroke* dalam bermain tenis dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.
2. Bagi guru penjasorkes dan mahasiswa FIK UNY yang notabene sebagai calon guru penjasorkes hendaknya dapat menambahkan materi mini tenis di saat proses pembelajaran pendidikan jasmani yang mengacu pada standar kompetensi permainan bola kecil.
3. Bagi guru juga harus memahami karakteristik siswa sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat kepada setiap anak yang memiliki karakteristik masing-masing, sehingga guru mengerti kesalahan yang perlu diperbaiki anak dalam melakukan permainan mini tenis.
4. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis, siswa putra dan putri kelas atas, guru penjasorkes, mahasiswa FIK UNY, dan pembina olahraga khususnya olahraga mini tenis untuk mengembangkan dan memajukan olahraga mini tenis di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jim. (2007). Tennis Steps to Success (Tenis Tingkat Pemula). Penerjemah: Dian Ruslaini. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.
- Ngatman. (2001). Tes dan Pengukuran "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, Anas. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2006). Statistika untuk penelitian. Bandung: CV: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Statistika untuk Penelitian. Bandung. CV: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY.