

KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* TENIS MEJA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAHUN 2016 DI MADRASAH ALIYAH NEGERI SE KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

FOREHAND AND BACKHAND DRIVE ACCURACY OF TABLE TENNIS OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN 2016 OF MADRASAH ALIYAH NEGERI IN BANTUL YOGYAKARTA SPECIAL REGION

Oleh: Moh Nur Indra Setiawan/Program Studi Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi
/Fakultas Ilmu Keolahragaan/Universitas Negeri Yogyakarta.

Indrajusma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebagian besar peserta ekstrakurikuler tenis meja di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta telah mengetahui pukulan *forehand*, *backhand* dan teknik gerakan *footwork*, akan tetapi ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* masih belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja sebanyak 85 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis meja dari Tomoliyus (2012: 18-22) selama 30 detik. Instrumen ketepatan *forehand drive* mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0,99), reabilitas 0,95 dan ketepatan *backhand drive* mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0,99), reabilitas 0,934. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 7,06%, tinggi 47 orang atau 55,29%, rendah 30 orang atau 35,29% dan sangat rendah 2 orang atau 2,35%. Sedangkan (2) ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 8 orang atau 9,41%, tinggi 45 orang atau 52,94%, rendah 32 orang atau 37,65% dan sangat rendah 0 orang atau 0%.

Kata kunci : *ketepatan, forehand, backhand, tenis meja*

Abstract

The research is motivated by the majority of table tennis extracurricular participants in Madrasah Aliyah Negeri in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region have learned forehand and backhand drive and footwork movement technique, however, the drive accuracy of forehand and backhand is not maximized. This research aims to figure out the level of accuracy of table tennis forehand and backhand drive of extracurricular participants in Madrasah Aliyah Negeri in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region.

This research was descriptive quantitative. The method used was by survey method. The population of this research were all extracurricular participants in Madrasah Aliyah Negeri in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region who join table tennis extracurricular of 85 students. The instruments used were table tennis forehand and backhand drive accuracy from Tomoliyus (2012: 18-

22) for 30 seconds. The accuracy instrument of forehand drive and backhand drive has high content validity (CVR = 0.99), 0.95 reliability, and backhand drive accuracy has high content validity (CVR = 0.99), reliability 0,934. The reliability analysis technique was done by using descriptive analysis presented in percentage form.

From the results of this research, it indicates that (1) the accuracy of the table tennis forehand drive of extracurricular participants in Madrasah Aliyah Negeri in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region categorized; as very high is 6 students or 7.06%, high is 47 students or 55.29%, low 30 or 35.29% and very low is 2 students or 2.35%. Meanwhile (2) the accuracy of the table tennis backhand drive of extracurricular participants of Madrasah Aliyah Negeri in Bantul Regency, Yogyakarta Special Region categorized as; very high is 8 students or 9.41%, high is 45 students or 52.94%, low is 32 students or 37.65%, and very low is 0 student or 0%.

Keywords: accuracy, forehand, backhand, table tennis

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6)..

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga mengajarkan anak belajar

melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, Siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat atau prestasi yang pernah dimilikinya. Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan seperti (sepakbola, pencak silat, bulutangkis, tenis meja, voli, pramuka, dll), dan sedangkan ekstrakurikuler yang berada di Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler seperti (pramuka, catur, paduan suara, hadroh, qiroah, tenis meja, judo, dll) dengan demikian sekolah secara tidak langsung telah memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk menggali dan meningkatkan potensi kemampuan peserta didik agar dapat berprestasi sesuai dengan tujuan pendidikan.

Dalam proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan dan Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo Bantul telah berupaya secara maksimal untuk memfasilitasi peserta didik dengan sarana dan prasarana yang sesuai dengan standar kegiatan ekstrakurikuler di masing-masing cabang kegiatan. Hal ini dilakukan dengan harapan peserta didik

dapat menyalurkan bakat dan minat secara maksimal. Dengan adanya pelatih yang berkompeten dalam bidangnya, serta kejelian guru pembimbing dalam memantau kegiatan peserta didik memberikan motivasi tersendiri bagi peserta didik untuk meningkatkan bakat dan potensi yang telah dimiliki.

Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang diadakan di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan dan Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo Bantul. Olahraga ini bukan merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti peserta didik namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Dalam pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan di dalam aula yang menggunakan empat meja yang berada di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan, sedangkan ekstrakurikuler tenis meja yang berada di Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo menggunakan tiga meja, meja yang digunakan dalam ekstrakurikuler tenis meja ini belum memenuhi standar ITTF (*International Table Tennis Federation*). Hal ini dapat dilihat dari permukaan meja, pantulan meja yang tidak stabil. Peneliti juga memfasilitasi 20 bola tenis meja. Dari hasil pengamatan peneliti,

ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta didik tidak sama antara satu dengan yang lain. Peserta didik memukul bola dengan arah yang tidak beraturan sehingga bola tidak dapat dimainkan di atas meja dengan lama dan latihan kurang efektif.

Dalam melakukan permainan tenis meja diawali dengan pukulan *service*, yaitu memukul bola menggunakan *bet* dipantulkan pada bidang permainan sendiri dan melewati net kemudian memantul pada bidang permainan lawan dengan tujuan lawan mengembalikan bola. Dalam permainan ini teknik dasar harus benar-benar dikuasai untuk dapat mengembangkan bentuk permainan. Adapun keterampilan dasar tenis meja dapat menjadi 5 bagian yaitu pengan bet (*grip*), pukulan (*stroke*), posisi siap (*stan*), *servis*, dan penempatan kaki (*footwork*). (Hodges L, 1996 : 17).

Untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan tenis meja tentunya harus melalui proses latihan yang berkelanjutan dan terorganisir dengan baik. Oleh karena itu pembinaan perlu di berikan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan dan di Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler di laksanakan di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Rabu dan Jumat dimulai jam 15.00-17.00 WIB, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Kamis dan Sabtu dimulai jam 15.30-17.00 WIB. siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di sekolah diharapkan dapat meningkatkan prestasi keterampilan bermain tenis meja khususnya teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Teknik pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan teknik yang mutlak harus dikuasai untuk dapat bermain tenis meja dengan baik.

Setelah dilakukan *survei* kegiatan ekstrakurikuler tenis meja ini, peneliti menilai ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa. Masih ada siswa melakukan pukulan yang belum maksimal dalam melakukan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* seperti posisi kaki yang belumbenar saat melakukan pukulan, posisi lengan saat memukul bola belum benar, posisi *bet* saat memukul bola dan arah bola yang kurang tepat. Namun daripada itu peneliti melihat dari potensi lebih menonjol dari 8 peserta didik, dalam melakukan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*

terlihat telah menguasai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*. Dalam melakukan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* dengan gerakan kaki 8 peserta didik ini juga terlihat sudah menguasai teknik gerakan *footwork*.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam bermain tenis meja. Sehingga dalam penelitian mengambil judul “Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler Tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode *survei* dan tes keterampilan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2016 dan 25 Mei 2016, dan hasil penelitian yang dilakukan pada ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dan Sampel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 173) mendefinisikan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri Gandekan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 39 siswa, sedangkan ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri Wonokromo yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 46 siswa dan semua populasi dijadikan subjek penelitian.

Sample penelitian Menurut Sugiyono (2011: 85), dikatakan *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan mempertimbangkan tenaga peneliti dan waktu sehingga tidak mungkin mengambil seluruh daerah yang ada.

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa, dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini dinamakan penelitian populasi.

Prosedur

Prosedur penelitian ini menggunakan survei dan tes dari desain *research & development* Borg and Gall dari 10 langkah yaitu: (1) Penelitian dan pengumpulan data, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan, (4) Uji coba lapangan awal, (5) Merevisi hasil uji coba, (6) uji coba lapangan, (7) Penyempurnaan hasil uji lapangan, (8) Uji pelaksanaan lapangan, (9) Penyempurnaan produk akhir, (10) Diseminasi dan implementasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* digunakan alat tanda meja/*table marking* (Tomoliyus, 2012: 160). Lalu pelaksanaan tes yaitu dengan melakukan *forehand drive* dan *backhand*

drive diagonal ke meja yang diberi sasaran tanda meja yang diberi *point* atau *score* selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik, subjek melakukan lagi *rally* selama 30 detik yang dipakai.

Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. “Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur” (Sugiyono, 2009: 173). “Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen ketepatan *forehand* dan *backhand* tenis meja pemula merupakan pemanasan dan latihan (*practice*), subjek melakukan *rally forehand* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik subjek melakukan lagi *rally* 30 detik. Instrumen ketepatan *forehand drive* mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0,99), reabilitas 0,95 dan ketepatan *backhand drive* mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0,99), reabilitas 0,934.

1. Metode dan Teknik Pengumpulan Data

“Metode pengumpulan data dapat digunakan untuk metode tes mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi” (Suharsimi Arikunto, 2010: 266).

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Persiapan Tes atau Pesiapan Pengumpulan Data

Pesiapan 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 harus dilakukan adalah penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan peserta tes. Adapun petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat-alat dan pelengkapan

1. bola tenis meja
2. *bet*
3. meja tenis
4. stop watch
5. skor shet

Teknik Analisis Data

Hasil penelitian tentang tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* Tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2016 dan 25 Mei 2016, dan diperoleh responden sebanyak 85 orang. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada

ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun data penelitiannya sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Statistik	Skor
Mean	25,2471
Median	23,0000
Mode	20,00
Std. Deviation	11,4787
Range	52,00
Minimum	6,00
Maximum	58,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan rerata sebesar 25,24,

nilai tengah sebesar 23, nilai sering muncul sebesar 20 dan simpangan baku sebesar 11,47. Sedangkan skor tertinggi sebesar 58 dan skor terendah sebesar 6. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Interval	Forehand	
		Frekuensi	%
1	49 - 59	4	4,71
2	38 - 48	8	9,41
3	27 - 37	21	24,71
4	16 - 26	37	43,53
5	5 - 15	15	17,64
Jumlah		85	100

Tabel 5. Norma Penilaian Ketepatan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 42,46$	6	7,06	Sangat Tinggi
2	$19,52 < X = 42,45$	47	55,29	Tinggi
3	$8,04 < X = 19,51$	30	35,29	Rendah
4	$X = 8,04$	2	2,35	Sangat Rendah
Jumlah		85	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tinggi dengan frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan 47 siswa atau 55,29%. Tingkat ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 7,06%, tinggi 47 orang atau 55,29%, rendah 30 orang atau 35,29% dan sangat rendah 2 orang atau 2,35%.

2. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Pukulan *Backhand* Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Pukulan *Backhand* Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	24,9765
<i>Median</i>	23,0000
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std. Deviation</i>	10,13125
<i>Range</i>	42,00
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	52,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di madrasah aliyah negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan rerata sebesar 24,97, nilai tengah sebesar 23, nilai sering muncul sebesar 15 dan simpangan baku sebesar 10,13. Sedangkan skor tertinggi sebesar 52 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan Pukulan Backhand Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Interval	Backhand	
		Frekuensi	%
1	49 – 59	3	3,53
2	38 – 48	8	9,41
3	27 – 37	20	23,53
4	16 – 26	39	45,88
5	5 – 15	15	17,64
Jumlah		85	100

Tabel 8. Norma Penilaian Ketepatan Pukulan Backhand Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 40,18$	8	9,41	Sangat Tinggi
2	$19,92 < X = 40,17$	45	52,94	Tinggi
3	$9,79 < X = 19,91$	32	37,65	Rendah
4	$X = 9,78$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		85	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan 45 siswa atau

52,94%. Tingkat ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 8 orang atau 9,41%, tinggi 45 orang atau 52,94%, rendah 32 orang atau 37,65% dan sangat rendah 0 orang atau 0%.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta diperoleh hasil bahwa tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori tinggi dengan 47 siswa atau 55,29%. Tingkat ketepatan pukulan *backhand* Tennis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori tinggi dengan 45 siswa atau 52,94%.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan tingkat ketepatan pukulan

forehand dan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori tinggi. Hasil ini menggambarkan tingkat keterampilan memukul dengan teknik *forehand* dan *backhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja. Tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* Tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki tingkat keterampilan yang tinggi sebagai bekal berlatih dan bertanding. Tingkat ketetapan pukulan yang tinggi ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan frekuensi latihan yang rutin sehingga siswa dapat memperoleh proses perbaikan selama latihan di ekstrakurikuler.

Dalam bermain tenis meja ini siswa harus mampu memiliki keterampilan dasar sebagai modal untuk dapat bermain dengan baik. Gerak dasar dalam pukulan tenis meja terletak pada cara memegang bet, perkenaan bola dan cara memukul dengan baik. Hal ini dikarenakan hasil pukulan dalam tenis meja sangat dipengaruhi oleh cara melepaskan pukulan dan perkenaan bola pada bet. Cara mengembalikan pada teknik pukulan *forehand* dan *backhand* memiliki perbedaan gerakan sehingga perlu adanya keterampilan

gerakan yang baik. Keberhasilan pukulan dapat dilihat dari tingkat ketepatan yang diperoleh. Menurut Suhamo (1983: 35), ketepatan adalah kemampuan mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan dalam permainan tenis meja adalah bagaimana pemain dapat mengarahkan pukulan sehingga bola sesuai dengan sasaran yang dituju. Keterampilan ini sebagai senjata untuk mencetak poin dan mempersulitkan lawan untuk mengembalikan bola dengan baik.

Ketepatan pukulan ini memiliki kelebihan untuk dapat mengatur permainan dengan mempersulit lawan mengembalikan pukulan dengan baik. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Agus Salim (2008: 9) menjelaskan tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola. Banyaknya teknik bermain, pukulan merupakan teknik yang mendasari permainan tenis meja dikarenakan pukulan merupakan teknik utama yang mendasari teknik *service*, *smash* dan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang

jauh berbeda antara *forehand* dan *backhand*. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki ketepatan pukulan yang sama baiknya antara teknik satu dengan lainnya ini akan sangat membantu siswa untuk dapat bermain dengan baik. Tingkat ketepatan *forehand* memiliki rerata yang lebih baik dibandingkan pukulan *backhand* sehingga dapat dikatakan bahwa pukulan *forehand* lebih mudah dilakukan.

Keadaan ini harus diperhatikan oleh siswa untuk terus berlatih di kegiatan ekstrakurikuler maupun dlatihan mandiri dengan maksimal agar memiliki keterampilan yang sama baiknya.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 7,06%, tinggi 47 orang atau 55,29%, rendah 30 orang atau 35,29% dan sangat rendah 2 orang atau 2,35%.
2. Tingkat ketepatan pukulan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler tahun 2016 di Madrasah Aliyah Negeri se Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat

tinggi 8 orang atau 9,41%, tinggi 45 orang atau 52,94%, rendah 32 orang atau 37,65% dan sangat rendah 0 orang atau 0%.

Saran

1. Guru atau pelatih harus memberikan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar siswa dapat meningkatkan keterampilannya dengan maksimal.
2. Sekolah harus memberikan dukungan fasilitas latihan ekstrakurikuler tenis meja secara maksimal agar latihan dapat berjalan dengan lancar.
3. Bagi peneliti selanjutnya dalam mengungkap tentang olahraga tenis meja hendaknya digunakan faktor yang berbeda. Sehingga penelitian tentang tenis meja dapat teridentifikasi dengan luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa
- Borg, Gall. (1998). *Prosedur penelitian survei*.
- Hodges, Larry. (1996). *Table Tennis: steps to success (Tenis Meja: tingkat pemula)*. Penerjemah Eri D. Nasution. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk*

Penelitian, dan Sampling Purposive

Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur*

Penelitian Suatu Pendekatan

Praktik (Edisi Revisi). Jakarta:

Rineka Cipta.

Suhamo HP. (1983). *Ilmu Coaching Umum*.

Yogyakarta: FPOK IKIP

Yogyakarta.

Yudha M. Saputra. (1998). *"Pengembangan*

Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler,

dan pengembangan jasmani".

Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan. Direktorat Jenderal

Pendidikan Tinggi.