



**EVALUASI TEKNIK DAN FISIK ATLET TERHADAP  
PRESTASI ATLET TENIS MEJA DI PTMSI  
KABUPATEN BREBES TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada  
Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Gangsar Rillo Pambudi**

**6211411040**

**ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

Pambudi, Gangsar Rillo.2015. *Evaluasi Teknik dan Fisik Atlet terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014*.Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan,Fakultas Ilmu Keolahragaan,Universitas Negeri Semarang.Pembimbing: Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Kata Kunci: Tenis Meja, teknik dan fisik, Olahraga Prestasi

Evaluasi merupakan salah satu rangkaian kegiatan dalam meningkatkan kualitas dalam melaksanakan programnya. Fokus evaluasi adalah Atlet, yaitu prestasi yang dicapai oleh Atlet. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah evaluasi teknik dan fisik Atlet terhadap prestasi Atlet tenis meja di PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014? Pendekatan penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, tes, dan dokumentasi serta teknik analisis data dengan menggunakan rumus mean dengan perhitungan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1)Evaluasi teknik servis 4 atlet masuk kategori baik, 2 atlet masuk kategori sedang, dan 1 atlet masuk kategori kurang sekali. 2) Teknik *smash* 4 atlet masuk kategori sedang dan 3 atlet masuk kategori kurang. 3) Tes pukulan forehand dan pukulan backhand 7 atlet masuk dalam kategori cukup. 4) Tes *push up* 2 atlet masuk kategori sedang, 2 atlet masuk kategori kurang, dan 3 atlet yang masuk kategori kurang sekali. 5) Tes *pull up* 1 atlet masuk kategori kurang, 6 atlet masuk kategori kurang sekali. 6) Tes lari 50 meter 2 atlet masuk kategori sedang, 3 atlet masuk kategori kurang, dan 2 atlet yang masuk kategori kurang sekali. Prestasi PTMSI masih kurang di tahun 2014.

Kesimpulan:Evaluasi teknik dan fisik atlet PTMSI Kabupaten tahun 2014 kurang baik. Prestasi yang dicapai atlet PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014 kurang baik dengan yang dijadikan tolak ukur PTMSI Kota Semarang. Saran:Diperlukan peningkatan baik dalam teknik, fisik, dan prestasi atletnya. Perlunya diterapkan latihan fisik untuk dapat menangani kelemahan atlet dalam kondisi fisiknya dan peningkatan kemampuan teknik agar supaya prestasinya menjadi lebih baik.

## PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : GANGSAR RILLO PAMBUDI  
NIM : 6211411040  
Judul Skripsi : Evaluasi Teknik dan Fisik Atlet terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014

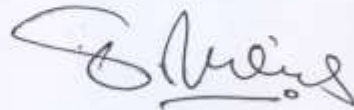
Hari :  
Tanggal :

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M. Kes  
NIP. 196907151994031001

Pembimbing



Drs. Taufik Hidayah, M. Kes  
NIP. 19670721 197303 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gangsar Rillo Pambudi NIM 6211411040 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "Evaluasi Teknik dan Fisik Atlet terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, 11 September 2015.

Panitia Ujian



Ketua  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 19591019 198503 1 001

Sekretaris

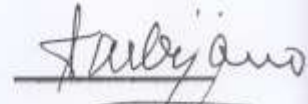


Sugiarto, S.si., M.Sc. AIFM.  
NIP. 19801224 200604 1 001

Dewan Penguji

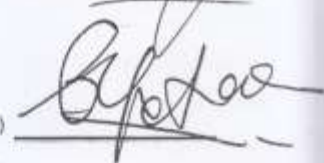
1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes.  
NIP. 19551229 198810 1 001

(Ketua)



2. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med  
NIP. 19811224 200312 2 001

(Anggota)



3. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.  
NIP. 19670721 199303 1 002

(Anggota)



## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : GANGSAR RILLO PAMBUDI

NIM : 6211411040

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Evaluasi Teknik dan Fisik Atlet terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 25 Juli 2015

Yang menyatakan,



METERAI  
TEMPEL  
PTMSI BREBES  
6000

Gangsar Rillo Pambudi  
NIM 6211411040

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

- ❖ Mengawali perjalanan dengan tujuan akhir yang jelas.
- ❖ Bagi orang-orang yang benar mau tidak ada hal yang mustahil.
- ❖ Sesungguhnya di dalam kesulitan ada kemudahan.

### **PERSEMBAHAN**

1. Yang tercinta orang tua saya: Bapak Sunarna dan Ibu Drs. Saro'ah, terimakasih atas segala nasihat, dukungan, dorongan, semangat, do'a, cinta dan kasih sayang.
2. Kakakku Arun Dina Kurnia Sari yang telah berada disisi-Nya
3. Yang tersayang adiku Manggar Inggita Karuna, saudara-saudara dan kerabat dekat saya.
4. Dosen-dosen FIK yang selalu memberikan dukungan.
5. Teman-teman IKOR angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES tercinta.

## **PRAKATA**

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Evaluasi Teknik dan Fisik Atlet terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014”.

Dengan demikian, penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa FIK UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dr. Taufik Hidayah, M.Kes. Sebagai Pembimbing atas segala kesabaran, saran, ilmu, waktu dan tenaga yang telah diberikan untuk membimbing, mengarahkan dan membenarkan setiap langkah yang kurang tepat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan IKOR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. PTMSI Kabupaten Brebes, yang telah memberikan ijin penelitian sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak Dwi Yatna, S.Pd sekretaris PTMSI kabupaten Brebes yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Mas Dwi, pelatih PTMSI Kabupaten Brebes yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Atlet PTMSI Kabupaten Brebes yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Kedua orang tua dan adik, yang senantiasa memberikan doa, nasihat dan dukungan serta kasih sayangnya.
11. Yofita Sari, Estu Winantu, dan teman-teman komplong FC yang telah banyak membantu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
12. Teman-teman IKOR FIK UNNES angkatan 2011,terimakasih atas kerjasamanya selama ini. Semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga selamanya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Juli2015

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Kepeleatihan.....	5
2.1.1 Periodisasi Latihan .....	6
2.2 Evaluasi.....	9
2.2.1 Tahap Evaluasi .....	9
2.3 Tenis Meja .....	13
2.3.1 Perlengkapan Tenis Meja .....	14
2.3.2 Teknik Bermain Tenis Meja .....	16
2.3.2.1 TeknikMemegang Bet .....	17
2.3.2.2 Servis .....	19
2.3.2.3 Pukulan .....	22
2.3.2.4 Gerakan Kaki ( <i>Footwork</i> ) .....	24
2.4 KemampuanFisik .....	30
2.4.1 KetahananTubuh( <i>Endurance</i> ) .....	31
2.4.2 Kekuatan( <i>Strength</i> ) .....	33
2.4.3 Fleksibilitas .....	33
2.4.4 Kecepatan .....	34
2.5 Olahraga Prestasi .....	35
2.6 Kerangka Konsep .....	36
2.7 Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
1.1 Jenisdan Desain Penelitian .....	37
1.2 Variabel Penelitian .....	37
1.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	37
1.3.1 Populasi .....	37
1.3.2 Sampel .....	38

1.3.3 Teknik Penarikan Sampel .....	38
1.4 Instrumen Penelitian .....	38
1.4.1 Tes Teknik <i>Servis</i> .....	39
1.4.2 Tes Pukulan <i>Smash</i> .....	40
1.4.3 Tes Pukulan <i>Forehand</i> .....	41
1.4.4 Tes Pukulan <i>Backhand</i> .....	42
1.4.5 Tes <i>Push Up</i> .....	43
1.4.6 Tes <i>Pull Up</i> .....	43
1.4.7 Tes Lari 50 Meter .....	44
1.5 Prosedur Penelitian .....	44
1.5.1 Teknik Pengambilan Data .....	44
1.5.2 Persiapan dan Pemanasan .....	47
1.5.3 Pelaksanaan Penelitian .....	47
1.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	47
1.7 Teknik Analisis Data .....	48

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil .....	50
4.2 Pembahasan.....	52
4.2.1 Prestasi .....	52
4.2.2 Program Latihan .....	53
4.2.3 Pelaksanaan Program Pembinaan Prestasi PTMSI Kabupaten Brebes .....	55
4.2.4 Perekrutan Atlet .....	55
4.2.5 Fasilitas Olahraga .....	56
4.3 Keterbatasan/Kelemahan Penelitian .....	57

#### **BAB V PENUTUP**

5.1 Simpulan .....	58
5.2 Saran .....	58

DAFTARPUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Evaluasi Kemampuan Teknik.....	50
2. Presentase Hasil Evaluasi Teknik.....	50
3. Hasil Evaluasi Kemampuasan Fisik.....	51
4. Jadwal Latihan PTMSI Kabupaten Brebes .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pola <i>Footwork</i> Samping Kiri-Kanan untuk Ganda .....	27
2. Pola <i>Footwork</i> dengan Huruf T untuk Ganda .....	28
3. Pola <i>Footwork</i> dengan Huruf N atau N Terbalik untuk Ganda .....	28
4. Pola <i>Footwork</i> dengan Bentuk O untuk Ganda .....	29
5. Pola <i>Footwork</i> dengan Bentuk Huruf V Terbalik untuk Ganda .....	29
6. Meja yang Diberi Tanda Sasaran pada Tes Servis .....	39
7. Meja yang Diberi Tanda Sasaran pada Tes Smash .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Tugas Panitia Ujian Sarjana .....	60
2. Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	61
3. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	62
4. Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	63
5. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian .....	64
6. Data Servis, Smash, <i>Forehand</i> , dan <i>Backhand</i> .....	65
7. Data <i>Push Up</i> , <i>Pull Up</i> , dan Lari 50 Meter .....	67
8. Daftar Hadir .....	68
9. Jadwal Latihan PTMSI .....	72
10. Program Pembinaan .....	73
11. Sertifikat Kepelatihan .....	74
12. Biodata Atlet .....	75
13. Piagam Penghargaan .....	77
14. Dokumentasi .....	80

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dirasakan penting oleh manusia dalam aktivitasnya sehari-hari. Ada beragam jenis olahraga, salah satunya adalah tenis meja. Tenis meja merupakan gabungan permainan atau olahraga kuno, tenis lapangan dan bulu tangkis. Olahraga ini dapat dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang berlawanan dengan peraturan yang berlainan atau tersendiri. Tenis meja berada dibawah naungan *International Table Tennis Federation* (ITTF). Sementara itu di Indonesia, olahraga tenis meja dinaungi oleh organisasi bernama PTMSI.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, tidak terbatas pada tingkat usia remaja, tetapi juga anak-anak hingga orang tua, baik pria maupun wanita cukup besar peminatnya. Pada dasarnya, olahraga tenis meja merupakan olahraga yang berskala Internasional, banyak negara yang ikut berperan dalam olimpiade atau peserta olahraga dunia untuk pertandingan ini. Namun di kalangan masyarakat banyak orang yang masih awam dalam bermain tenis meja tanpa mengetahui teknik dasar yang benar. Setiap pemain harus menguasai berbagai jenis pukulan yang ada dalam permainan tenis meja. Terdapat banyak jenis pukulan dalam permainan ini seperti pukulan *Drive*, *Chop*, dan masih banyak lagi. Selain berbagai jenis pukulan juga ada teknik memegang bet, teknik *servis*, teknik *memukul*, dan

*footwork*. Permainan tenis meja yang baik dan tidak asal-asalan, didukung oleh teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Mulai bagaimana teknik *servis*, teknik *blocking*, sampai berbagai jenis pukulan. Semua harus dikuasai oleh pemain karena itu merupakan suatu kesatuan yang utuh dalam permainan tenis meja. Setelah mengetahui teknik dasar yang benar diharapkan pemain dapat bermain dengan baik dan dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam bermain tenis meja. Serta diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan teknik dan pola yang sudah ada, dengan latihan yang rutin dan berulang-ulang dapat meningkatkan teknik sehingga lebih sempurna dalam bermain tenis meja.

Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang menjadi beban latihannya. Menurut Jimbaw, pelatih tim tenis meja Cina 1992 (dalam Kertamanah 2003:45) mengatakan bahwa semakin tinggi kualitas tehnik yang harus dikuasai oleh seorang atlet maka semakin besar pula kebutuhan fisik yang dibutuhkan. Begitu pula dengan kualitas kejuaraan/tournament yang akan diikuti maka semakin besar pula kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet untuk meraih prestasi di kejuaraan yang diikuti.

Kegiatan olahraga baik yang bertujuan untuk rekreasi, kesehatan, pendidikan, maupun prestasi kemampuan fisik mempunyai peran yang cukup signifikan, secara spesifik dalam upaya meraih prestasi tertinggi dasar utama seorang atlet untuk dapat melaksanakan strategi yang diberikan oleh pelatih harus didukung oleh kemampuan fisik yang memadai. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan yang sempurna. Kondisi fisik merupakan

*foundasi* bagi aspek-aspek lainnya dalam mencapai prestasi. Untuk menjadi seorang pemain tenis meja yang berprestasi dituntut memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik. Mengacu pada aspek tersebut untuk mencapai hasil optimal dalam permainan tenis meja, salah satunya harus memiliki kemampuan teknik serta fisik yang bagus melalui proses latihan yang berkesinambungan.

Secara umum, evaluasi merupakan salah satu rangkaian kegiatan dalam meningkatkan kualitas, kinerja, atau produktivitas suatu lembaga dalam melaksanakan programnya. Sejalan dengan hal itu, Rusli Lutan (2000:22) menegaskan bahwa evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang terhimpun. Fokus evaluasi adalah prestasi yang dicapai oleh Atlet. Melalui evaluasi akan diperoleh informasi tentang apa yang telah dicapai dan apa yang belum dicapai. Evaluasi dapat digunakan untuk berbagai fungsi, seperti: perbaikan sistem, perbaikan penggunaan teknik bermain tenis meja, pengawasan kondisi fisik Atlet dan pertanggungjawaban Atlet dalam mempertahankan dan meningkatkan prestasinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang alasan pemilihan judul tersebut maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah evaluasi teknik dan fisik Atlet terhadap prestasi Atlet tenis meja di PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan sarana utama untuk mengetahui segala sesuatu yang ada dalam penelitian, sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1.3.1 Mengetahui kemampuan fisik atlet PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014.



1.3.2 Mengetahui kemampuan teknik atlet PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014.

1.3.3 Mengetahui prestasi yang telah dicapai atlet PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

1.4.1 Sebagai tolak ukur untuk mengetahui seberapa besar kemampuan teknik dan kemampuan fisik atlet terhadap prestasi atlet tenis meja di PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014.

1.4.2 Sebagai gambaran kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki atlet, agar meningkatkan kemampuan teknik dan meningkatkan kemampuan fisik atlet untuk dapat mencapai tujuan atau prestasi yang telah ditargetkan.

#### **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Untuk mengetahui pemecahan masalah dalam penelitian ini maka perlu diketahui penggunaan teknik dalam bermain tenis meja serta kemampuan fisik Atlet PTMSI Kabupaten Brebes dan pengaruhnya terhadap prestasi Atlet tenis meja di PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi (Lexy J. Moleong). Metode untuk mendapatkan informasi yang akurat dengan tes pengukuran teknik dan fisik serta mengetahui kondisi yang sebenarnya mengenai evaluasi teknik dan fisik terhadap prestasi Atlet tenis meja di PTMSI Kabupaten Brebes tahun 2014.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 HakikatKepeleatihan**

Hakikat kepelatihan dalam bidang apapun ialah meningkatkan ilmu, ketrampilan, dan kinerja peserta pelatihan setinggi mungkin dalam bidang yang ditekuninya. Hakikat dan tujuan kepelatihan olahraga ialah juga meningkatkan ketiga unsur tersebut agar para petandingnya (olahragawannya) mampu mencapai prestasi semaksimal mungkin. Tugas seorang pelatih ialah membantu atlet-atletnya untuk meningkatkan prestasi olahraganya setinggi mungkin (KONI 1999:1). Empat aspek yang perlu dilatihkan pelatih kepada atletnya untuk memungkinkan mereka mencapai prestasi maksimalnya yaitu :

- 1) Aspek Fisik
- 2) Aspek Teknik
- 3) Aspek Taktik
- 4) Aspek Mental

Keempat aspek tersebut harus diterapkan secara sistematis, berencana, serempak, dan sinergis. Satu saja aspek tidak dilatihkan, tak mungkin prestasi maksimal akan terwujud. Keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama ialah :

- 1) Latihan teknik, latihan untuk mempermahir ketrampilan teknik gerakan seperti melempar, menendang, melompat, dribble, smash, dan sebagainya.
- 2) Latihan taktik, latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, dan taktik penyerangan dan

- 3) pertahanan sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak kita kenal.
- 4) Latihan fisik, latihan untuk mempersiapkan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan dan pertandingan. Mencakup komponen-komponen fisik antara lain kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, power, daya tahan otot, stamina, agilitas, dan sebagainya.
- 5) Latihan mental, latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat bertanding, sportivitas, percaya diri, dan lain-lain.

Supaya *coaching* bisa berlangsung secara berencana, sistematis, dan dari hari ke hari bisa menghasilkan kemajuan prestasi pada para atletnya, maka pelatih terikat oleh seperangkat aturan-aturan dan prinsip-prinsip *coaching*. Prinsip-prinsip tersebut berlaku universal, artinya berlaku di mana saja, dan harus dipatuhi oleh setiap pelatih kalau dia ingin meningkatkan performa pelatihnya serta prestasi atletnya secara maksimal.

### **2.1.1 Periodisasi Latihan**

Prestasi yang maksimal seorang atlet hanya dapat dicapai melalui suatu program latihan jangka panjang, karena perubahan-perubahan dalam organisasi tubuh tidak mungkin terjadi dalam jangka waktu yang pendek. Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Pelaksanaan program latihan membutuhkan waktu yang cukup panjang, sehingga jadwal latihan perlu dibagi-bagi menjadi beberapa tahap atau musim latihan. Tiap-tiap tahap latihan dapat ditekankan pada aspek tertentu. Pembagian tahap latihan dalam program latihan disebut periodisasi

latihan. Berkaitan dengan periodisasi latihan Sulistiyono (dalam Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin 1996:128) menyatakan, periodisasi latihan adalah suatu proses pembagian latihan dari rencana tahunan ke dalam tahap yang lebih kecil. Sedangkan Bempa (1990: 122) menyatakan bahwa, program latihan tahunan biasanya disusun yaitu: (1) Masa persiapan (*Preparation Period*), (2) Masa pertandingan (*Competition Period*) dan, (3) Masa peralihan (*Transisi period*).

#### 1) Masa Persiapan (*Preparation Period*)

Masa persiapan dari program latihan tahunan diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu persiapan umum dan persiapan khusus. Persiapan umum penekanan latihan ditujukan pada pembenatukan atau pembinaan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, *agilitas*, power dan koordinasi serta pembinaan mental, seperti disiplin, keberanian, tanggungjawab dan sebagainya. Bobot latihan berkisar sekitar 70-80% fisik dan 30-35% teknik serta 5% mental. Periode ini berlangsung selama 2-3 bulan. Sedangkan pada persiapan khusus menekankan pada penguasaan teknik dasar, kemudian ditingkatkan menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna, misalnya teknik ke taktik permainan. Kondisi fisik yang telah dimiliki pada tahap sebelumnya harus tetap dipertahankan agar tidak menurun. Dari segi mental harus dapat diperhatikan sepenuhnya oleh pelatih, antara lain rasa percaya diri, disiplin, dedikasi, semangat bertanding dan motivasi. *Test trial* serta pertandingan uji coba merupakan umpan balik dan evaluasi bagi hasil latihan. Pada periode persiapan khusus berlangsung 2-3 bulan dengan bobot teknik 50%, taktik 20%, mental 10%, fisik 10% dan *test trials* 10%.

## 2) Masa Pertandingan (*Competition Period*)

Pada masa pertandingan atau *competition period* dibedakan menjadi dua macam yaitu masa pra kompetisi (*pre competition*). Pada masa pra kompetisi penekanannya lebih diutamakan pada masalah taktik permainan, baik taktik individu, maupun taktik beregu baik dalam *offensive* maupun *defensive*. Segala macam bentuk atau pola permainan harus diketahui oleh para atlet. Perkembangan mental emosional atlet perlu mendapat perhatian khusus. Demi kematangan mental atlet lebih banyak diberikan pengalaman bertanding dengan lawan-lawan yang setaraf atau lawan di dalam kompetisi kelak. Masa pertandingan atau *competition period* atlet harus dalam kondisi siap atau *combat ready* atau siap tempur. Pada tahap ini harus diciptakan suatu kondisi yang baik hingga atlet percaya diri dan mempunyai motivasi yang lebih tinggi untuk memenangkan pertandingan. Segala aspek seperti fisik, teknik, taktik dan mental telah disiapkan sebaik-baiknya.

## 3) Masa Peralihan (*Transition*)

Berakhirnya pertandingan bukan berarti berakhir pula latihan, tetapi merupakan awal persiapan latihan selanjutnya di masa yang akan datang. Pada masa transisi atlet akan melakukan istirahat aktif dengan melakukan kegiatan fisik lainnya. Pada masa ini dilakukan evaluasi dari hasil prestasi serta program serta proses latihan selama persiapan yang lalu melalui pemutaran *film* atau analisis yang cermat. Dengan demikian, program selanjutnya dapat disusun berdasarkan hasil serta pengalaman yang lalu. Pelaksanaan program latihan harus selalu dikontrol dengan suatu langkah evaluasi berkala. Dari evaluasi program latihan akan diketahui

apakah metode yang dipergunakan efektif atau tidak. Dengan langkah ini kesalahan fatal akan dapat dihindari. Di samping itu juga, melalui evaluasi akan diketahui tingkat kelemahan-kelamahan dalam pelatihan, sehingga kelemahan-kelamahan tersebut dapat segera dipenuhi atau diatas.

## **2.2 Evaluasi**

Dwikusworo (2009:10) mengutarakan bahwa evaluasi merupakan upaya yang sistematis untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang diinginkan dapat dicapai. Evaluasi harus tertuju pada beberapa aspek yang komperhensif, antara lain a) Aspek fisik, terdiri dari kekuatan, stamina, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. b) Aspek psikologis, seperti pengendalian emosi, motivasi, kemampuan berkonsentrasi, pengontrolan aurosal, visualisasi, merencanakan target prestasi yang akan dicapai. c) Aspek teknik, seperti karakteristik keterampilan, teknik, gerakan, variasi.

### **2.2.1 Tahap Evaluasi**

Tahapan yang perlu ditempuh di dalam pelaksanaan evaluasi, antara lain a).Penentuan tujuan evaluasi, b).Penetapan aspek yang dievaluasi, c).Penggalangan kerjasama dengan pihak-pihak terkait, d).Pemilihan instrumen atau alat ukur, e).Pelatihan tenaga pelaksana, f).Penetapan jadwal kegiatan, g).Pengumpulan data atau informasi, h).Pengolahan dan analisis, dan i).Penulisan laporan dan umpan balik.

#### **a) Penetapan Tujuan Evaluasi**

Tujuan berisi gejala perubahan yang terdapat pada atlet atau olahragawan yang harus bersifat realistis dan terukur atau dapat diamati serta tujuan itu dijabarkan dalam bentuk target, sehingga dengan penetapan tujuan

yang dibuat, maka dalam rangka pelaksanaan tes, pengukuran dan evaluasi, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai tersebut (KONI 1999:7).

Penetapan tujuan sering terjadi adanya perbedaan persepsi antara pelatih, pengurus cabang olahraga, pers, masyarakat ataupun ilmuwan. Perbedaan ini terjadi, karena cara pandang dari mereka didasarkan pada latar belakang yang dimiliki oleh para pengamat. Ketidaksamaan cara pandang ini dipengaruhi oleh berbagai kepentingan, seperti adanya latar belakang politik, ekonomi ataupun kepentingan pribadi.

b) Penetapan Aspek yang Dievaluasi

Menurut Dwikusworo (2009:12), seorang pelatih harus dapat menetapkan aspek evaluasi di dalam rangka persiapan evaluasi yang akan dilakukan. Untuk itu evaluasi tertuju pada aspek yang komperhensif, seperti a).Aspek fisik, terdiri dari kekuatan, stamina, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. b). Aspek psikologis, seperti pengendalian emosi, motivasi, kemampuan berkonsentrasi, pengontrolan aurosal, visualisasi, merencanakan target prestasi yang akan dicapai. c). Aspek teknis, seperti karakteristik keterampilan, teknik, gerakan, variasi.

c) Penggalangan Kerjasama dengan Pihak Terkait

Perlu diingat bagi para pembina, pelatih di dalam melakukan evaluasi perlu adanya kerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI, Psikolog, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagainya. Itu perlu, mengingat dalam pelaksanaan evaluasi harus dilihat secara komperhensif dari berbagai sudut pandang dari berbagai latar belakang ilmu pengetahuan yang mempengaruhi olahraga. Dalam pelaksanaan

pengambilan data, hampir tidak mungkin dilakukan oleh cabang olahraga, karena alat ukur atau instrumen hampir tidak dimilikinya (Dwikusworo, 2009:12)

d) Pemilihan Instrumen dan Alat Ukur

Pemilihan dan penyusunan tes merupakan tahap yang paling penting dalam proses pengukuran dan evaluasi. Kualitas informasi yang diperoleh tergantung pula pada kualitas tes yang akan dipakai. Penentuan instrumen atau alat ukur sangat penting sekali di dalam pengambilan data atau informasi. Instrumen atau alat ukur yang baik harus memiliki Kriteria yang mencakup validitas, reliabilitas, dan objektivitas, sehingga layak digunakan untuk memperoleh informasi atau data (Lutan dan Suherman 2002 :49).

e) Pelatihan Tenaga Pelaksana

Evaluasi yang dilakukan terus-menerus sama buruknya dengan tidak pernah melakukan evaluasi. Dibutuhkan perencanaan yang baik yang melibatkan beberapa keahlian dari pakar terkait. Pelatih merupakan pemakai jasa dan berdasarkan informasi yang akurat dia terbantu dalam membuat keputusan pembinaan secara tepat (KONI 1999:13).Meningat keterbatasan dan sifat manusia yang pelupa, sehingga perlu adanya pengingatan kembali dalam mengoperasikan instrumen atau alat ukur yang akan digunakan.

f) Penetapan Jadwal Pelaksanaan

Dwikusworo (2009:14) mengungkapkan bahwa penetapan jadwal pelaksanaan tes pengukuran dan evaluasi, harus disesuaikan dengan program latihan yang dilakukan oleh atlet. Karena, tidak semua cabang olahraga memiliki target yang sama, untuk itulah perlu adanya kesesuaian jadwal pelaksanaan tes pengukuran dan evaluasi yang akan dilakukan. Bila satu cabang olahraga saja tidak menjadi kendala yang berarti, karena hanya satu tujuan pada cabang



olahraga tersebut, akan tetapi bila cabang olahraganya banyak, seperti persiapan PON, SEA Games, ASIAN Games, maka penetapan jadwal tes pengukuran dan evaluasi harus dimana dan diupayakan secara seksama, karena pada program latihan dari berbagai cabang olahraga disela-selanya ada kejuaraan-kejuaraan yang harus diikuti sebagai ajang sasaran antara sebelum sasaran yang sebenarnya dilakukan. Untuk itu pelatih, pengurus cabang olahraga harus melakukan koordinasi dengan pelaksana tes pengukuran dan evaluasi, kapan sebaiknya pelaksanaan evaluasi tersebut dilakukan.

g) Pengumpulan Data

Untuk mengungkap atribut seseorang, maka yang bersangkutan diminta melakukan atau menyelesaikan tugas-tugas atau soal-soal tes. Alat untuk mengungkap atribut disebut tes. Pengukuran sering dikaitkan dengan informasi atau data atau nilai yang bersifat kuantitatif, walaupun ada yang bersifat kualitatif. Dengan demikian hasil pengukuran merupakan data atau informasi. Pengumpulan data dapat dilakukan secara langsung dan serempak dalam waktu bersamaan atau sendiri-sendiri sesuai dengan kesepakatan, pengumpulan data tersebut disebut data primer (Dwikusworo, 2009:14). Akan tetapi dapat juga pengumpulan data secara sekunder, dengan jalan mengumpulkan data atau informasi yang sudah ada, sehingga data tersebut sudah tersedia.

h) Pengolahan dan Analisis

Menurut Dwikusworo (2009:14), setelah data atau informasi dikumpulkan, maka langkah selanjutnya data tersebut diolah, dengan berbagai cara misalnya dengan statistik. Setelah pelaksanaan pengolahan data selesai, maka dilanjutkan dengan analisis data. Sebagai contoh, bila cabang olahraga beladiri, memiliki 10 macam tes yang dilakukan, maka ada analisis tentang kemampuan fisik atlet

tersebut. Dengan perhitungan yang ada, dapat disimpulkan bahwa atlet beladiri tersebut memiliki kemampuan fisik yang sedang. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan hasil perolehan tes sebelumnya sehingga dapat diketahui apakah kemampuan fisik atlet beladiri itu meningkat, menurun, atau tetap. Ataupun dapat dibandingkan dengan rata-rata kelompok atlet. Akan tetapi dapat dilakukan analisis per item tes, misalnya bila dari 10 macam tes yang dilakukan tadi, ada 1 tes yang hasilnya kurang (misal VO2 Max), maka pelatih perlu tahu, mengapa hal itu terjadi? Sehingga pelatih harus tahu bagaimana cara memperbaiki VO2 Max, atau koordinator pelaksanaan tes pengukuran dan evaluasi memberikan advis kepada pelatih bagaimana cara meningkatkan VO2 Max, dengan berbagai macam latihan.

i) Penulisan Laporan dan Umpan Balik

Penulisan laporan sangat penting artinya dalam evaluasi, karena itu laporan pelaksanaan evaluasi harus singkat, jelas, padat, dan dapat dimengerti oleh semua pihak. Laporan dan umpan balik, berisikan biodata atlet, serta nama atlet, tempat tanggal lahir, nomor atau even, nama pelatih, dan asal klub (Dwikusworo, 2009:16). Kemudian hasil masing-masing item tes dengan kriterianya, dan kesimpulan dari hasil tes tersebut atau rekomendasi yang diberikan kepada atlet.

### **2.3 TenisMeja**

Agus salim (2008:14) berpendapat bahwa tenis meja merupakan permainan yang sederhana. Aksi yang dilakukan dalam olahraga ini adalah dengan konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga sampai pada satu saat bola itu tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Tidak ada rahasia lain untuk bisa menjadi sukses kecuali dengan

membangun semangat untuk maju dan selalu berlatih. Tenis meja sebetulnya merupakan gabungan permainan atau olahraga kuno, tenis lapangan dan bulu tangkis. Olahraga ini dapat dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang berlawanan dengan peraturan yang berlainan atau tersendiri.

Permainan tenis meja dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat sebagai olahraga rekreasi, dengan perlengkapan yang relatif tidak mahal dan memerlukan ruangan atau tempat yang tidak terlalu luas. Untuk memainkan permainan atau olahraga tenis meja diperlukan peraturan-peraturan tertentu. Garis besar permainan tenis meja adalah memukul bola ke arah lawan terus-menerus saling silang hingga bola mati. Kemandirian-kemandirian permainan hanya dapat diperoleh dengan teknik-teknik tertentu (Kusnanto 2010:20).

### **2.3.1 Perlengkapan Tenis Meja**

Kusnanto (2010:8) berpendapat bahwa bermain tenis meja akan lancar jika perlengkapannya terpenuhi semua. Adapun perlengkapan yang tersedia antara lain meja, jala (net) dan tiang, alat pemukul (raket atau bet), ruang permainan, bola, dan pakaian pemain.

#### **1) Meja**

Meja yang digunakan untuk pertandingan nasional atau internasional berbentuk segi panjang. Permukaan meja rata dan dicat dengan warna gelap dan pudar, sehingga tidak menyilaukan mata. Adapun ukuran meja tenis meja sebagai berikut.

- a) Panjang meja = 271 cm dan jika diukur hingga garis tepi (*side lines*) panjangnya menjadi 274 cm.
- b) Lebar meja = 152,5 cm disebut juga dengan garis ujung (*end lines*).

c) Tinggi meja dari lantai = 76 cm.

Di sekeliling tepi meja ada garis yang berwarna putih. Garis tersebut berukuran 2 cm. Untuk permainan ganda, ada garis tengah yang lebarnya 3 mm. Bahan meja dapat terbuat dari apa saja. Tetapi, standar internasional biasanya menggunakan bahan yang bersifat *masonite* atau bahan serupa dari pabrikan yang ditambah lapisan halus serta pelapis akhir yang rendah gesekan. Permukaan meja harus dapat memantulkan bola yang dijatuhkan dari ketinggian 30 cm setinggi 23 cm secara merata.

## 2) Jala (Net) dan Tiang

Permukaan meja dibagi menjadi dua bagian oleh jala (net) yang terbentang tegak lurus. Adapun ukuran jala (net) sebagai berikut.

- a. Panjang = 183 cm.
- b. Tinggi dari permukaan meja = 15,25 cm.
- c. Jarak tiang jala dengan meja masing-masing = 15,25 cm.

Jala (net) dalam permainan tenis meja memiliki peranan yang sangat penting. Sama halnya dengan permainan lain yang menggunakan net, yaitu bulu tangkis dan tenis. Dengan net, pemain dapat mengetahui bahwa bola masuk atau keluar, sehingga mendapatkan poin atau tidak.

## 3) Alat Pemukul (Raket atau Bet)

Alat pemukul (raket atau bet) yang ukuran serta beratnya tidak ditentukan. Ketentuan mengenai raket ini hanya diberlakukan khusus untuk karet berbintik yang menutupi kedua sisi permukaan raket. Permukaan raket harus dilapisi dengan salah satu jenis karet, yaitu karet berbintik (*pimpled rubber*) yang memiliki ketebalan maksimal 2 mm. Dapat pula menggunakan jenis karet

*sandwich* (lapisan karet busa dan karet yang bintiknya menonjol keluar atau ke dalam) yang tebalnya maksimal 4 mm.

Permukaan raket harus berwarna tua/pudar. Tidak boleh menyilaukan mata dan mengkilap, serta warna permukaan karet harus berlainan, misalnya permukaan satu berwarna merah dan permukaan yang lain berwarna hitam.

#### 4) Bola

Bola yang digunakan dalam permainan tenis meja biasanya terbuat dari bahan *celluloid* atau bahan plastik serupa dan harus berwarna putih atau oranye, dan kasar atau tidak licin mengkilap (*matt*). Bentuk bolanya bulat berongga (*spherical*), dengan diameter 40 mm dengan berat 2,7 gram dan keliling 14,43-12,06 cm. Bola tenis meja jika dijatuhkan dari atas permukaan meja yang tingginya 30,5 cm dapat memantul kembali dengan tinggi 20 cm dan tidak lebih dari 23 cm.

### 2.3.2 Teknik Bermain Tenis Meja

Teknik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu cabang olahraga. Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang atlet menguasai teknik yang baik. Sulistiyono dalam Sudjarwo (1993:42) menyatakan, keuntungan penguasaan teknik yaitu terjadinya efisiensi dan efektifitas gerakan untuk mencapai prestasi maksimal. Kegunaan penguasaan teknik yang baik adalah mengurangi terjadinya cedera, berguna untuk menyusun strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan. Banyak manfaat yang diperoleh dengan menguasai teknik suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik perlu dibina secara cermat dan teratur dengan frekuensi pengulangan yang sebanyak mungkin, sehingga dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sesuai pendapat Sulistiyono dalam Suharno HP. (1993:22) bahwa, untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur

gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.

Secara garis besar permainan atau olahraga tenis meja dilakukan dengan mempergunakan unsur teknik dasar yang menjadi pokok permainan, antara lain: teknik memegang bet, teknik servis, teknik memukul dan footwork.

### **2.3.2.1 Teknik Memegang Bet**

Kusnanto (2010:16) mengungkapkan bahwa dalam permainan tenis meja cara memegang raket akan ikut menentukan teknik permainan, *stroke*, dan mengembangkan permainan itu sendiri. Dalam permainan tenis meja dikenal dua jenis grip, yaitu *shakehand grip* dan *penhold grip* yang masing-masing mempunyai variasi berbeda dalam penggunaannya. Berikut adalah cara memegang bet / raket :

#### a) Pegangan jabat tangan (*shakehand grip*)

*Shakehand grip* atau pegangan berjabat tangan ini ialah cara memegang raket seperti halnya kita menjabat tangan seseorang (Muhtar, Tatang dan Wahyu Sulisty 2009:1.28). Cara ini sangat populer di Eropa dan Amerika. Keuntungan dari pegangan ini ialah kedua muka raket dapat dipergunakan. Selain itu pemain, dapat melakukan *forehand stroke* dan tanpa merubah pegangan raket.

Kelebihan *Shakehand Grip* adalah :

1. Pegangan yang paling multiguna
2. Satu-satunya yang memungkinkan melakukan pukulan *backhand*
3. Pegangan yang paling baik untuk *backhand*
4. Pegangan yang paling baik untuk bermain jauh dari meja
5. Pegangan paling baik untuk bermain bertahan

Kelemahan *Shakehand Grip* adalah :

- 1) Lemah menghadapi pukulan di tengah meja
- 2) Sulit untuk menggunakan pergelangan tangan pada beberapa pukulan

b) Pegangan pena (*penhold grip*)

Menurut Muhtar, Tatang dan Wahyu Sulisty (2009: 1.29) menyatakan bahwa *penhold* atau pegangan pena, ialah cara memegang raket seperti halnya kita memegang pena. Cara ini lebih terkenal di Asia. Dengan *penhold grip* pemain hanya dapat mempergunakan satu permukaan raket baik untuk *forehand stroke* maupun untuk *backhand stroke*. Pada akhir-akhir ini pegangan jabat tangan lebih dikenal orang daripada pegangan pena.

Kelebihan bentuk *Penhold Grip* adalah :

- 1) Sangat baik untuk melakukan *forehand*
- 2) Pukulan *backhand* yang cepat
- 3) Mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya saat melakukan *service*
- 4) Tidak ada kelemahan bermain di tangan meja

Kelemahan bentuk *Penhold Grip* adalah :

- 1) Pukulan *backhand* kadang-kadang tersendat dan lebih terbatas
- 2) Tidak baik untuk melakukan pukulan bertahan, kecuali melakukan blok
- 3) Pukulan *backhand* yang jauh dari meja menjadi lemah

Ada 2 hal yang perlu diperhatikan dari dua jenis pegangan tersebut :

- 1) Pegangan terlalu kuat atau erat karena apabila raket dipegang terlalu kuat atau erat maka tangan akan kaku sehingga gerakan menjadi lambat. Hal ini mengakibatkan pengembalian bola yang sukar untuk di kontrol, lebih-

lebih apabila lawan memiliki pukulan *topspin* yang baik atau memiliki pukulan yang keras.

- 2) Harus mampu memainkan raket, artinya seorang pemain harus mampu mengatur kemiringan atau sudut permukaan raket. Apabila hal ini dapat dilakukan dan sesuai dengan jenis pukulan lawan maka semua serangan atau pukulan dapat dibendung dan dikembalikan dengan baik.

### **2.3.2.2 Servis**

Menurut Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty (2009:2.28), *service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*. Kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya *forehand*, *backhand*, *backspin*, *topspin*, *side spin*, atau kombinasi dari ketiganya.

Kusnanto (2010:21) servis merupakan salah satu teknik yang penting, karena servis adalah kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan mendapatkan poin. Pukulan pertama (servis) membutuhkan sikap tertentu bagi pemainnya. Servis dilakukan dengan cara bola diletakkan di atas telapak tangan dengan posisi keempat jari rapat. Bola dilambungkan ke atas dan setelah agak rendah baru dipukul. Pada saat servis dilakukan, bola harus terlebih dahulu menyentuh bidang permainan pembuka bola (*server*), melenting melampaui jaring net dan jatuh di bagian meja lawan atau penerima bola (*receiver*) untuk selanjutnya dipukul oleh penerima bola langsung kembali jatuh ke bidang server dan seterusnya.

Satu hal yang harus diingat dan dipahami, bahwa seorang pemain yang baik (handal) harus memiliki tempo permainan, perhatian yang menyeluruh,



kecepatan pelintiran dan variasi. Satu masalah yang harus diperhatikan adalah mengecoh lawan sebanyak mungkin, dengan maksud untuk menjatuhkannya. Mengubah gaya *serve*, seorang pemain tenis meja sedikit banyak meraih keuntungan dari kelemahan-kelemahan yang ditunjukkan lawan. Dan ingat bahwa setiap situasi harus dapat memimpin, maka perhatian anda tidak boleh terpecah (Chester Barnes, 1997:29).

Bola pertama sebagai pukulan pembuka (*servis*), bola harus langsung melewati jaring net untuk jatuh di bidang permainan lawan (tidak boleh terlebih dahulu menyentuh bidang permainan sendiri), dan seterusnya. Jika bola tidak jatuh ke bidang permainan lawan, maka lawannya akan memperoleh angka. Servis seperti ini berlaku untuk pemain tunggal, baik putra maupun putri.

Kusnanto (2010:22) mengatakan bahwa pada permainan ganda, pembuka bola (*server*) akan melakukan servis dan diterima dengan sempurna oleh penerima bola (*receiver*) yang seterusnya akan mengembalikan bola ke arah bidang *server* dan diterima oleh sekutu pasangan *server* untuk di kembalikan lagi dengan sempurna dan diterima oleh sekutu pasangan *receiver* dan seterusnya secara bergantian memukul bola hingga mati. Apabila pemukul bola dengan pasangannya dinamakan XY, maka urutan memukul bola sebagai berikut.

- 1) A memukul bola diterima X.
- 2) X mengembalikan dan diterima oleh B.
- 3) B mengembalikan ke Y.
- 4) Y mengembalikan bola tersebut ke A dan seterusnya.

Mereka memukul atau menerima bola secara bergantian. Tidak boleh seorang pemain yang memukul atau menerima dua kali berturut-turut. Pergantian

servis dilakukan setelah seorang pemain melakukan servis dua kali atau lima kali secara berturut-turut, kecuali pada *deuce* dan *expedite system* (sistem mempercepat waktu). Keadaan *deuce* atau *expedite system*, servis dilakukan bergantian satu-persatu.

Untuk mendapatkan servis yang baik, harus memperhatikan beberapa teknik servis. Teknik-teknik servis tersebut sebagai berikut.

- 1) Persiapkan diri dengan baik, amati posisi lawan, dan mencoba untuk membaca maksudnya.
- 2) Tipu lawan dengan merubah sudut raket pada waktu raket menyentuh bola. Hal ini memiliki banyak variasi, tetapi hanya orang yang sering berlatih dan berpengalaman saja yang dapat melakukan teknik seperti itu.
- 3) Servis harus dikombinasikan dengan *lingkstroke*, yang merupakan gabungan *stroke* dengan servis.

Teknik servis terdiri atas tiga komponen dasar yang penting, yakni lambungan bola, ayunan raket, dan saat pergesekan atau benturan antara dua pergerakan, yaitu bola dan raket. Oleh karena itu, pada saat mengadakan studi gerakan servis tersebut, haruslah ekstra hati-hati dalam menggabungkannya (Alex Kertamanah, 2003:69).

Sementara jenis-jenis servis sendiri dapat dibagi menjadi putar belakang (servis *backspin*), putar atas (servis *topspin*), dan putar samping (servis *sidespin*).

#### 1) Putar Belakang (Servis *Backspin*)

Kusnanto (2010:24) mengutarakan bahwa servis ini diarahkan lebih rendah dan dekat dengan net, sehingga memaksa lawan untuk lebih maju ke arah depan net untuk dapat menjangkau bola. Hal ini merupakan kesempatan yang bagus,

dan dapat digunakan untuk menyerang atau melancarkan *smash* pada lawan, karena pengembalian bola terhalang oleh meja sehingga menyebabkan pengembalian tidak bisa keras, kurang cermat, dan tanggung.

#### 2) Putar Atas (Servis *Topspin*)

Servis ini diarahkan ke sudut-sudut meja lawan. Hal ini dapat dilihat dengan jelas, yaitu apabila bola menyentuh meja lawan, bola akan cepat sekali bergulir. Lawan yang menerima servis seperti ini akan mudah kehilangan kontrol, karena ia terpaksa mundur untuk mengembalikan bola. Kesempatan seperti ini tentunya digunakan untuk melakukan serangan *smash*. Servis *topspin* memang sangat menguntungkan bagi yang menggunakannya, serangan *smash* sangat mudah dilakukan (Kusnanto, 2010:24).

#### 3) Putar Samping (Servis *Sidespin*)

Servis ini hampir sama dengan servis *backspin*, karena bola diarahkan rendah dan dekat dengan net. Servis ini dilakukan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu kemudian bola digesek ke samping kiri atau kanan dengan sedikit mendorong tenaga ke depan (Kusnanto, 2010:25).

### **2.3.2.3 Pukulan**

Teknik memukul bola adalah cara tertentu untuk memukul bola agar melewati net/jaring (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2009:2.18). Cara tersebut jelas banyak jenisnya atau macamnya, tetapi bagaimanapun yang dilakukan untuk mengembalikan bola meskipun macam atau jenisnya. Cara memukul bola agar bisa melewati net adalah teknik. Ada hal-hal yang kelihatannya sederhana dan sebenarnya berhubungan erat dengan apa yang dikatakan teknik, tentang bagaimana berjalan di belakang meja pada saat-saat

melakukan pukulan bola yang pertama dan sampai terjadi bola mati atau tidak dalam permainan.

Untuk mempelajari teknik memainkan pukulan-pukulan tenis meja, kita tidak boleh melatih satu pukulan saja. Kita harus menguasai berbagai macam pukulan. Masing-masing pukulan memiliki sifat-sifat berlainan yaitu sebagai berikut.

- 1) *Power* : kekuatan pukulan
- 2) *Length* : panjang pukulan
- 3) *Touch* : sentuhan pukulan

Ketiga aspek ini berbeda-beda untuk setiap macam pukulan dengan kombinasi-kombinasi yang beraneka ragam. Selain itu, setiap pukulan terdiri dari berbagai macam gerakan yang terpadu menjadi satu dan dibagi menjadi tiga tipe sebagai berikut.

- 1) *Short* : pendek
- 2) *Medium* : sedang
- 3) *Long* : panjang

Panjang pendeknya pukulan ini tergantung dari jenis pukulan itu sendiri, tujuan yang ingin dicapai, dan *zona* tempat bermain. Pukulan tidak dapat dikuasai sekaligus secara sempurna. Kita harus mempelajari semua jenis pukulan yang ada. Semua pukulan-pukulan dasar harus dikuasai oleh pemain, karena tanpa pengetahuan dasar pukulan, pemain tidak dapat bermain tenis meja dengan baik. Paling tidak, pemain harus bisa melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*. Baru setelah itu, pemain dapat mencoba untuk mengembangkan suatu teknik sendiri (Kusnanto, 2010 : 28).

#### **2.3.2.4 Gerakan Kaki (Footwork)**

Menurut Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty (2009:2.56) yang berpendapat bahwa *footwork* atau gerakan kaki dalam olahraga permainan tenis meja merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap individu pemain karena *footwork* ini berperan sekali dalam upaya penguasaan lapangan sehingga penempatan bola dari lawan dapat diantisipasi oleh pemain tersebut. Pada garis besarnya *footwork* dapat dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda.

*Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Dapat dikatakan bahwa untuk dapat melakukan *footwork* ganda harus terlebih dahulu dapat melakukan *footwork* untuk tunggal.

a) *Footwork* untuk tunggal

Arah pergerakan ini bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri atau kanan atau diagonal ke depan dan ke belakang. Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu. Jika jaraknya sangat dekat mungkin tidak usah melangkahkan kaki atau hanya 1 langkah saja. Jika jaraknya antara bola yang datang dengan posisi pemain waktu itu agak jauh dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh (kira-kira 3 meter) dari meja harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih. Gerakan kaki ini dipengaruhi pula oleh posisi siap (*ready position*) baik ketika akan menerima *service* maupun akan menerima pengembalian bola dari lawan. Sikap siap menerima *service* ataupun pengembalian dari lawan ditentukan pula oleh tipe permainan pemain tersebut.

Bagi pemain kombinasi *forehand* dan *backhand* secara seimbang atau hampir seimbang cenderung menggunakan sikap siap "*square stance*" (sikap tubuh menghadap penuh ke meja), sedangkan tipe pemain yang mengutamakan

salah satu sisi *forehand* ataupun *backhand* cenderung menggunakan sikap siap dengan "*side stance*" (sikap menyamping).

Berikut ini akan digambarkan gerakan-gerakan kaki untuk tunggal, baik yang satu langkah, dua langkah ataupun tiga langkah ke arah pergerakan yang bervariasi

- 1) Sikap siap dengan *square stance* bagi pemain kombinasi
- 2) Sikap siap dengan *side stance* bagi pemain yang mengutamakan pukulan *forehand*
- 3) Sikap siap dengan *side stance* bagi pemain yang mengutamakan pukulan *backhand*
- 4) Gerakan kaki kanan satu langkah ke samping belakang kanan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 5) Gerakan kaki kiri satu langkah ke samping belakang kiri dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 6) Gerakan kaki kanan satu langkah ke samping depan kanan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 7) Gerakan kaki kiri satu langkah ke samping depan kiri dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 8) Gerakan kaki kanan satu langkah ke samping kanan depan dari sikap siap menyamping *forehand*
- 9) Gerakan kaki kanan satu langkah ke samping kiri dari sikap siap menyamping *backhand*
- 10) Gerakan kaki dua langkah ke samping kanan depan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja

- 11) Gerakan kaki dua langkah ke samping kiri depan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 12) Gerakan kaki dua langkah ke samping belakang kanan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 13) Gerakan kaki dua langkah ke samping belakang kiri dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja
- 14) Gerakan kaki dua langkah ke samping kanan dari sikap siap menyamping *forehand*
- 15) Gerakan kaki dua langkah ke samping kanan belakang dari sikap siap menyamping *forehand*
- 16) Gerakan kaki dua langkah ke samping kiri dari sikap siap menyamping *backhand*
- 17) Gerakan kaki dua langkah ke samping belakang kiri dari sikap siap menyamping *backhand*
- 18) Gerakan kaki tiga langkah ke samping kiri dari sikap siap menyamping *forehand* ke sikap menyamping *backhand*
- 19) Gerakan kaki tiga langkah ke samping kanan dari sikap siap menyamping *backhand* ke sikap menyamping *forehand*
- 20) Gerakan kaki tiga langkah ke samping belakang kiri dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja ke sikap menyamping *backhand*
- 21) Gerakan kaki tiga langkah ke samping belakang kanan dari sikap siap badan menghadap penuh ke meja ke sikap menyamping *forehand*

b) *Footwork* untuk ganda

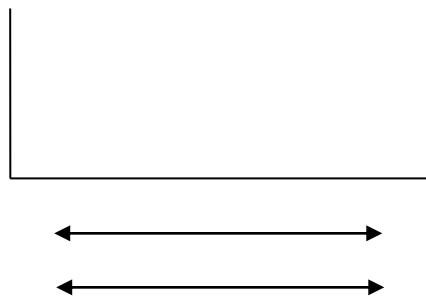
Untuk dapat bermain ganda dengan baik maka *footworknya* pun harus dilatih. Pada permainan ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak

samping kiri-kanan atau depan-belakang, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang akan digunakan tergantung daripada tipe kedua pemain itu sendiri.

Ada beberapa pola gerakan yang dapat kita gunakan pada suatu permainan ganda, antara lain berikut ini:

1) Gerakan ke samping kiri dan ke samping kanan

Pola ini cocok bagi dua pemain (pasangan pemain) yang keduanya bermain di dekat meja. Pasangan pemain yang kedua-duanya berdiri di dekat meja harus mempergunakan pola gerakan seperti yang diperlihatkan pada gambar berikut. Tanda panah menunjukkan arah gerakan dari kedua pemain tersebut.

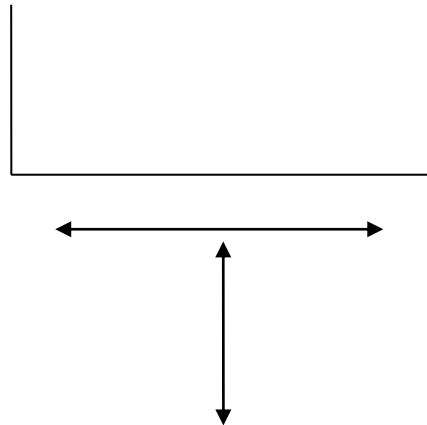


Gambar 2.1 pola *footwork* samping kiri-kanan untuk ganda

2) Gerakan dengan pola huruf T

Pada pola ini satu orang sebagai *hitter*/serang dekat meja, dan pemain pasangannya sebagai seorang pemain *looper* dan *blocker* atau *long chop defender* dan *flicker*. Pada pola ini *hitter* bergerak ke samping kiri atau ke samping kanan sedang pasangannya bergerak ke depan dan ke belakang mendekati dan menjauhi meja. *Hitter* berusaha mempertahankan posisi dekat meja sedang pasangannya bergerak ke depan dan belakang sesuai dengan situasi permainan.



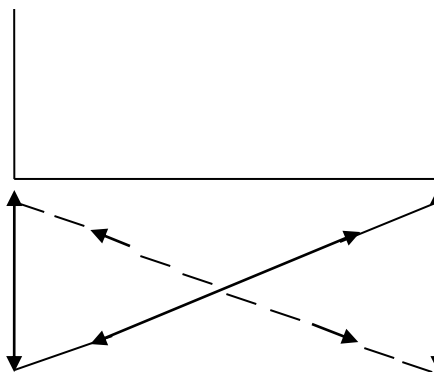


Gambar 2.2 pola footwork dengan huruf T untuk ganda

3) Pola gerakan dengan bentuk N atau N terbalik

Pada pola ini kedua pemain memiliki tipe bermain yang sama atau hampir sama, yaitu bergerak ke depan dan ke belakang, mendekati dan menjauhi meja. Mula-mula pemain A mendekati meja untuk memainkan *strokenya*, kemudian ia menjauhi meja sementara pemain B ganti mendekati meja untuk memainkan *strokenya*. Pola gerakan ini cocok untuk dua orang pemain yang biasa bermain pada *zone* tengah atau *zone* jauh dari meja.

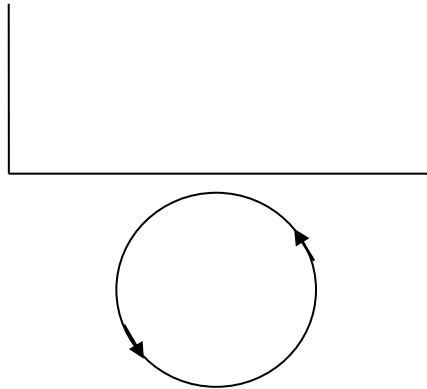
Biasanya mereka adalah pemain *loop stroke* atau mungkin pula keduanya pemain *backspin stroke*. Mungkin keduanya pemain *loop stroke* atau mungkin pula keduanya pemain *backspin stroke* atau kombinasi dari keduanya.



Gambar 2.3 pola *footwork* dengan huruf N atau N terbalik untuk ganda

4) Pola gerakan dengan bentuk huruf O

Pada pola ini kedua pemain bergerak dengan arah melingkar. Pemain A bergerak masuk untuk memainkan *strokenya*, kemudian melingkar ke luar sementara pemain B bergerak melingkar masuk ganti memainkan *strokenya*. Pada pola ini setiap pemain memberikan peluang yang bebas bagi *partnemya*. Pola ini sangat cocok untuk pasangan pemain yang kedua-duanya mengutamakan pukulan/*forehand*.

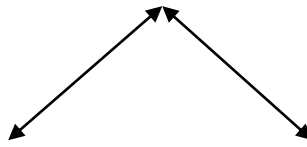


Gambar 2.4 pola *footwork* dengan bentuk O untuk ganda

5) Pola gerakan dengan bentuk huruf V terbalik

Pola ini cocok untuk kombinasi pemain tangan kiri dan pemain tangan kanan. Pemain yang satu berdiri di sebelah kiri meja, sedangkan pasangannya berdiri di sebelah kanan meja. Pemain pertama bergerak ke bagian tengah meja dan memainkan *strokenya*, kemudian ia segera kembali pada posisi semula. Sementara itu ganti pemain pasangannya mengambil tempat di tengah meja untuk memainkan *strokenya*, kemudian langsung kembali ke posisi semula. Demikian seterusnya sampai suatu saat bola mati.





Gambar 2.5 pola *footwork* dengan bentuk huruf V terbalik untuk ganda

Suatu pola gerakan *footwork* tidak perlu dipertahankan selama suatu pertandingan berlangsung. Suatu waktu pola itu mungkin harus diubah dan menggunakan salah satu dari kelima pola gerakan tadi atau pola yang lain. Ini tergantung dari jenis perkembangan permainan lawan. Yang penting masing-masing *partner* tahu apa yang akan dilakukan teman-temannya sehingga masing-masing dapat mengantisipasi setiap gerakan yang dilakukan.

Diharapkan dengan dasar kelima pola gerakan tersebut, para pemain ganda dapat mengembangkan permainan semaksimal mungkin. Pemain-pemain ganda yang berpengalaman mampu mengubah pola yang satu ke pola yang lain sesuai dengan situasi permainan.

## 2.4 Kemampuan Fisik

Manfaat yang diperoleh dengan latihan kondisi fisik seperti dijelaskan Sulistiyono dalam KONI (1993:1) bahwa, dengan kondisi fisik yang baik, maka akan ada:

- a) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b) Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lainlain komponen kondisi fisik
- c) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d) Ekonomi gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan

- e) Responden dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan

Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk kondisi tubuh. Jika seseorang memiliki kondisi fisik yang baik maka sistem sirkulasi dan kerja jantung meningkat, komponen-komponen kondisi fisik meningkat, gerakan akan lebih efektif dan efisien baik saat latihan maupun setelah latihan serta organisme akan cepat merespon setiap aktivitas yang melibatkan kemampuan fisik.

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tenis meja, selain seorang atlet harus memiliki kemampuan teknik dan taktik yang tinggi, juga diperlukan kemampuan fisik yang prima serta kematangan untuk menjadi seorang juara. Kondisi fisik perlu mendapat porsi latihan yang seimbang dibandingkan dengan latihan teknik, taktik, serta mental. Pada dasarnya latihan fisik dapat dibedakan menjadi berikut ini:

- a) Latihan untuk ketahanan tubuh/*endurance*
- b) Latihan untuk kekuatan/*strength*
- c) Latihan untuk fleksibilitas
- d) Latihan untuk kecepatan

#### **2.4.1 Ketahanan Tubuh (Endurance)**

Ada beberapa latihan untuk membentuk ketahanan tubuh, antara lain:

- a) *Fartlek*

*Fartlek* adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi badan seorang atlet (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2009 : 3.60). *Fartlek* biasanya dilakukan dalam alam terbuka di mana ada bukit-bukit, belukar, selokan, tanah pasir, tanah rumput, tanah lembek, salju atau yang sejenisnya.

Dalam sistem latihan ini atlet dapat menentukan sendiri tipe, intensitas dan lamanya latihan atau aktivitas, tergantung dari keadaan dan kondisi atlet pada waktu itu. Atlet bebas bermain-main dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasikan pacenya sendiri. Oleh karena itu, *fartlek* ini disebut pula *speedplay*.

*Fartlek* biasanya dimulai dengan lari *cross country* lambat-lambat yang kemudian divariasikan dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi, untuk kemudian diakhiri dengan pace cepat selama kira-kira 1 menit.

b) *Interval training*

*Interval training* adalah latihan kondisi fisik yang dianjurkan oleh semua *coach* yang terkenal oleh karena hasilnya sangat positif dalam memperkembangkan *endurance* dan stamina atlet (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2009 : 3.61). Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam *intervaltraining* adalah sebagai berikut:

- 1) Jarak ditentukan, yaitu jarak lari yang diulangi beberapa kali. Misalnya, bagi seorang atlet tenis meja ditentukan jarak 60 meter.
- 2) Jumlah *repetition* ditentukan, misalnya jarak 60 meter harus diulangi sebanyak 8 x atau 8 *repetition*.
- 3) *Pace* atau kecepatan lari ditentukan, yaitu *pace* si atlet setiap kali ia melarikan jarak yang telah ditentukan tadi. Misalnya, setiap 60 meter harus ditempuhnya dalam waktu 10 detik.
- 4) *Recoveryinterval* atau waktu istirahat ditentukan, yaitu waktu istirahat antara setiap *repetition*. Istirahat ini penting sekali artinya dan harus merupakan istirahat yang aktif, misalnya *relaxedjogging*.

### 2.4.2 Kekuatan (Strenght)

Menurut Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty (2009 : 3.62), *strength* adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistence*). Hal yang lebih diperlukan untuk olahraga tenis meja bukanlah *strength* saja, akan tetapi *power*. Di dalam *power*, terdapat pula kecepatan. Latihan-latihan tahanan (*resistance exercises*) adalah cara yang paling berhasil dalam meningkatkan kekuatan. Latihan tahanan adalah latihan dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu benda, baik beban itu adalah beban kita sendiri (*internal resistance*) maupun bobot latihan dari luar (*external exercises*).

### 2.4.3 Fleksibilitas

Fleksibilitas seseorang di tentukan oleh kemampuan gerak dari sendi-sendinya, lebih luas ruang gerak sendi-sendinya lebih fleksibel orang itu. Perbaikan dalam fleksibilitas, akan dapat :

- a) Mengurangi kemungkinan cedera pada sendi-sendi
- b) Membantu meningkatkan prestasi
- c) Menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan karena penyesuaian yang lebih baik
- d) Membantu memperbaiki sikap tubuh

Beberapa latihan senam yang dapat membantu perbaikan fleksibilitas adalah sebagai berikut :

- a) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh jari-jari kaki dengan jari-jari tangan. Kedua tungkai harus tetap lurus.
- b) Berbaris tertelungkup kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas.

- c) Berdiri tegak, kaki terbuka, lengan di atas kepala. Kemudian, membungkuk dan menegakan badan. Pada waktu membungkuk sentuhlah lantai dibelakang kaki dan pada waktu ke atas lempar lengan dan tubuh sejauh mungkin ke belakang.
- d) Sikap seperti no 3, kemudian putarkan tubuh dengan pinggang sebagai poros.
- e) Sikap seperti nomor 3, kemudian dengan tubuh tetap lurus, jatuhkan tubuh bagian atas ke samping kiri dan kanan.
- f) Latihan dalam sikap gawang.
- g) Sikap *push up* dengan kaki terbuka. Kemudian, berganti-ganti melemparkan kepala ke atas belakang dan ke bawah sedemikian rupa sehingga pantat bergerak ke bawah dan ke atas. Kedua tungkai dan lengan tetap lurus.
- h) Sikap *push up*, kemudian kaki kiri dan kanan berganti-ganti ke depan dan belakang sambil mengeper pada pinggang.
- i) Menyepakkan kaki kiri dan kanan berganti-ganti ke atas setinggi mungkin.
- j) Sikap tegak dan lengan lurus ke depan. Kemudian, lemparkan lengan berkali-kali ke samping dan belakang.

#### **2.4.4 Kecepatan**

Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan atau latihan dalam suatu satuan waktu tertentu (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2009 : 3.68). Bentuk latihan kecepatan dan reaksi dalam tenis meja salah satunya adalah *sprint*. Lebih singkat kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau latihan berarti lebih cepat. Peningkatan kecepatan dan reaksi pada seorang atlet tenis meja, dapat berpengaruh langsung terhadap

peningkatan kemampuan fisik yang lainnya seperti *endurance*, *strength* maupun fleksibilitas.

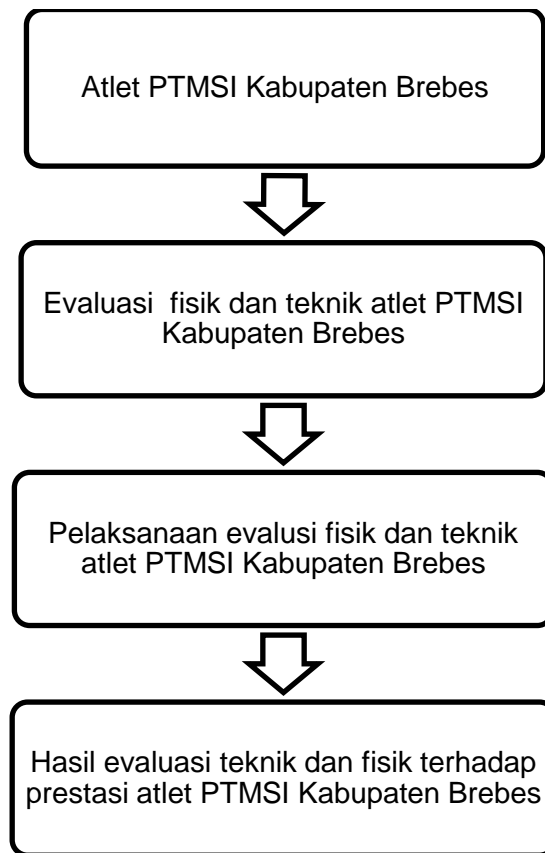
## **2.5 OlahragaPrestasi**

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dituliskan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menurut Mutohir (dalam Rumpis Agus Sudarko, 2009:5), terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan.



## 2.6 Kerangka Konsep



## 2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara masalah yang diajukan dan diuji kebenarannya, dan hasilnya hipotesis dapat ditolak dan diterima. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut

:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan teknik dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fisik dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara teknik dan fisik secara bersama-sama dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **1.1 Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Survei adalah salah satu pendekatan penelitian pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak (Suharsimi Arikunto, 2006:113).

#### **1.2 Variabel Penelitian**

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Sedangkan menurut Sugiyono(2012:2) “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut.Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah evaluasi teknik dan fisik terhadap prestasi atlet tenis meja.

#### **3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk/ individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PTMSI Kabupaten Brebes yang berjumlah 144 atlet dan terbagi menjadi 3

kelompok.68 atlet untuk kelompok pemula, 42 atlet untuk kelompok junior dan 34 atlet untuk kelompok senior.

### **3.3.2 Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto(2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti latihan di PTMSI Kabupaten Brebes berjumlah 7 orang yang termasuk dalam kelompok junior.

### **3.3.3 Teknik Penarikan Sampel**

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling*. Menurut sugiyono (2012:68), "*teknik purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan keperluan penelitian. Artinya setiap unit atau individu yang diambil dari sampel dipilih dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu".

Dengan cara penentuan seperti yang dikemukakan diatas maka penelitian ini merupakan penelitian sampel. Sampel ditentukan dengan cara mengambil atlet dari kelompok junior yang aktif mengikuti latihan di PTMSI Kabupaten Brebes yang berjumlah 7 orang.

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Atlet yang aktif mengikuti latihan.
- 2) Berdomisili di Brebes
- 3) Sehat

## **1.4 Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti cepat,

lengkap, sistematis sehingga akan lebih mudah untuk diolah. Alat yang digunakan sebagai bahan evaluasi teknik adalah tes kemampuan servis dan tes kemampuan smash. Sedangkan alat bantu yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan fisik dalam penelitian ini adalah *push up* dan *pull-up* yang digunakan untuk mengetahui power otot lengan, dan tes lari 50 meter yang digunakan untuk mengetahui kecepatan reaksi.

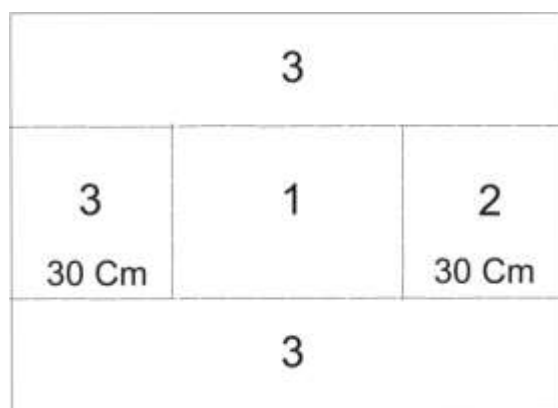
#### 1.4.1 Tes teknik servis

##### a) Persiapan Alat

Tempat yang digunakan adalah aula SMA N 2 Brebes, meja, bet, bola, kapur, dan alat tulis untuk mencatat.

##### b) Persiapan Tes

Sebelum melakukan tes, testee melakukan pemanasan dan peregangan, penjelasan tentang pelaksanaan tes dapat di jelaskan pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Meja yang diberi tanda sasaran pada tes servis

(Sumber: Ade Dwi Setiawan, 2015)

##### c) Pelaksanaan Tes

Dalam tahap pelaksanaan, testee melakukan servis dengan 10 kali pengulangan.

##### d) Petunjuk Penskoran

- 1) Penskoran dilakukan 3 orang, 1 orang pencatat, dan 2 orang mengamati bola yang masuk sasaran.
- 2) Skor yang diperoleh testi bergantung pada jatuhnya bola.
- 3) Apabila bola jatuh keluar meja atau menyentuh net, maka testi tidak mendapatkan skor.
- 4) Rentang nilai:
  - 24 – 30 = Baik Sekali
  - 18 – 24 = Baik
  - 12 – 18 = Sedang
  - 6 – 12 = Kurang
  - 0 – 6 = Kurang Sekali

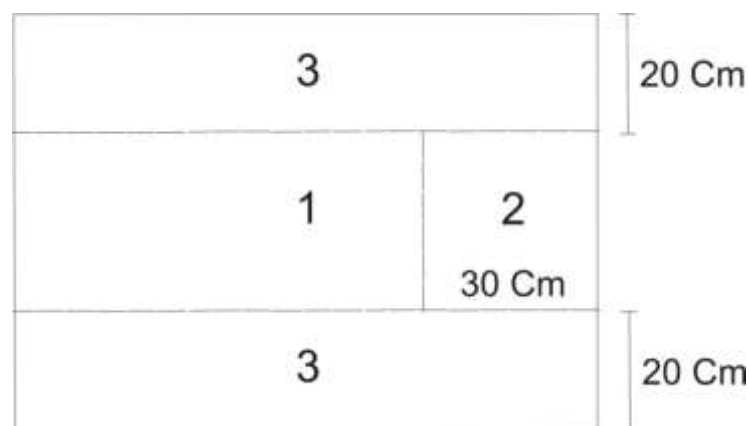
#### 1.4.2 Tes Pukulan Smash

##### a) Persiapan Alat

Tempat yang digunakan adalah aula SMA N 2 Brebes, meja, bet, bola, kapur, dan alat tulis untuk mencatat.

##### b) Persiapan Tes

Sebelum melakukan tes, testee melakukan pemanasan dan peregangan, penjelasan tentang pelaksanaan tes dapat di jelaskan pada gambar berikut :



Gambar 3.2 Meja yang diberi tanda sasaran pada tes smash

(Sumber: Ade DwiSetiawan, 2015)

c) Pelaksanaan Tes

Dalam tahap pelaksanaan, testee melakukan servis dengan 10 kali pengulangan. Bola pertama dari pengumpan, kemudian testee melakukan pukulan smash.

d) Petunjuk Penskoran

- 1) Penskoran dilakukan 3 orang, 1 orang pencatat, dan 2 orang mengamati bola yang masuk sasaran.
- 2) Skor yang diperoleh testi bergantung pada jatuhnya bola.
- 3) Apabila bola jatuh keluar meja atau menyentuh net, maka testi tidak mendapatkan skor. Rentang nilai:

24 – 30 = Baik Sekali

18 – 24 = Baik

12 – 18 = Sedang

6 – 12 = Kurang

0 – 6 = Kurang Sekali

#### 1.4.3 Tes Pukulan *Forehand*

a) Persiapan Alat

Tempat yang digunakan adalah aula SMA N 2 Brebes, meja, bet, bola, kapur, dan alat tulis untuk mencatat.

b) Persiapan Tes

Sebelum melakukan tes, testee melakukan pemanasan dan peregangan.

c) Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan, testee melakukan pukulan *forehand* sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit.

d) Petunjuk Penskoran

1. Penskoran dilakukan 3 orang, 1 orang pencatat, dan 2 orang mengamati bola yang masuk sasaran.
2. Skor yang diperoleh testi bergantung pada banyaknya pukulan *forehand* yang dilakukan.
3. Apabila bola jatuh keluar meja maka pukulan tidak dihitung.

e) Rentang Skor

>100 = Cukup

100 = Baik

≥180 = Baik Sekali

#### 1.4.4 Tes Pukulan *Backhand*

a) Persiapan Alat

Tempat yang digunakan adalah aula SMA N 2 Brebes, meja, bet, bola, kapur, dan alat tulis untuk mencatat.

b) Persiapan Tes

Sebelum melakukan tes, testee melakukan pemanasan dan peregangan.

c) Pelaksanaan Tes

Dalam tahap pelaksanaan, testee melakukan pukulan *backhand* sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit.

d) Petunjuk Penskoran

- 1) Penskoran dilakukan 3 orang, 1 orang pencatat, dan 2 orang mengamati bola yang masuk sasaran.

- 2) Skor yang diperoleh testi bergantung pada banyaknya pukulan *backhand* yang dilakukan.
  - 3) Apabila bola jatuh keluar meja maka pukulan tidak dihitung.
- e) Rentang nilai:
- >100 = Cukup
  - 100 = Baik
  - ≥180 = Baik Sekali

#### **1.4.5 Tes *Push Up***

- a) Tujuan Instrumen : Untuk mengetahui kemampuan power otot lengan
- b) Alat dan Perlengkapan: Peluit, Lapangan atau tempat yang datar yang tidak keras, dan *Stop watch*
- c) Petunjuk Pelaksanaan : Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan dan peregangan. Badan datar, kepala lurus, lengan lurus selebar bahu, jari tangan terbuka menempel pada lantai yang datar. Kemudian turunkan lengan dengan cara merendahkan tubuh kebawah dada sampai menyentuh lantai, dan lengan mendorong keatas sampai ke posisi semula. Gerakan diulang selama 1 menit. Jika tubuh atau dada tidak menyentuh lantai atau lengan tidak lurus pada pelaksanaan gerak, tidak dihitung dan pengawas atau pembantu harus memberitahukan. Bila saat mengangkat bergetar atau bergoyang segera tes dihentikan
- d) Penilaian: Skor dicatat berapa kali push-up selama satu menit, atau kondisinya sudah tidak mampu lagi melakukan gerakan.

#### **1.4.6 Tes *Pull-up* (Dalam waktu 1 menit)**

- a) Tujuan Instrumen: Untuk mengetahui kemampuan power otot lengan.
- b) Alat dan perlengkapan: Kapur, dan palang tunggal.



- c) Petunjuk pelaksanaan: Atlet coba mulai menggantung lurus setelah kaki dilepas dari meja, segera mengangkat tubuh keatas kemudian turunkan, lakukan terus menerus selama 1 menit. Pada saat tubuh diangkat, dagu harus melewati palang tunggal.
- d) Penilaian: Jumlah angkatan yang terbaik dari 2 kali percobaan.

#### **1.4.7 Tes Lari 50 meter**

- a) Tujuan Instrumen: Untuk mengetahui kecepatan reaksi.
- b) Alat dan perlengkapan: Stop watch, meteran, lintasan lari 50 meter, peluit, dan bendera start.
- c) Petunjuk pelaksanaan: Start dilakukan dengan sikap melayang. Atlet coba berdiri menempatkan diri di belakang garis start, setelah aba-aba "YA" orang coba berlari secepat-cepatnya sampai ke finish. Alat pencatat waktu dihidupkan bersamaan dengan aba-aba "YA". Setelah orang coba sampai finish alat pencatat waktu dihentikan. Tes dilakukan 2 kali.
- d) Penilaian: Waktu tempuh yang terbaik yang dicapai orang coba selama berlari 50 meter.

### **1.5 Prosedur Penelitian**

#### **1.5.1 Teknik Pengambilan Data**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data dengan cara melakukan survey kemudian melaksanakan tes. Evaluasi dilakukan melalui tes teknik dan tes fisik. Survey dilaksanakan melalui pengamatan dan wawancara dengan pengurus, pelatih, dan atlet PTMSI Kabupaten Brebes. Wawancara digunakan untuk mendapatkan data pendukung dalam penelitian. Sasaran wawancara adalah atlet, pelatih, dan pengurus. Hal yang ditanyakan kepada atlet yaitu :

- 1) Berapa kali Anda latihan dalam satu minggu di PTMSI Kabupaten Brebes?
- 2) Program latihan apa saja yang anda dapatkan dari pelatih selama berlatih di PTMSI Kabupaten Brebes?
- 3) Apakah menurut Anda latihan yang diberikan pelatih sudah cukup untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik anda?
- 4) Apakah Anda melakukan latihan tambahan di luar jadwal latihan rutin di PTMSI?
- 5) Jika melakukan latihan tambahan, latihan seperti apa yang anda lakukan
  - a) Meningkatkan kemampuan fisik
  - b) Meningkatkan teknik
- 6) Apakah Anda mengetahui kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki baik dari segi fisik maupun teknik?
- 7) Jika Anda mengetahui kekurangan tersebut, kelebihan dan kekurangan apa saja yang Anda miliki?
- 8) Bagaimana Anda mengatasi kekurangan yang Anda miliki?

Hal yang ditanyakan kepada pelatih yaitu :

- 1) Program latihan apa saja yang Anda berikan selama menjadi pelatih di PTMSI Kabupaten Brebes?
- 2) Apakah ada perbedaan menu latihan yang diberikan untuk setiap atlet PTMSI Kabupaten Brebes?
- 3) Jika ada, apakah yang membedakan pemberian menu latihan untuk atlet?
- 4) Menu latihan seperti apakah yang diberikan?
- 5) Metode latihan seperti apa yang Anda berikan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik atlet PTMSI Kabupaten Brebes?

- 6) Apakah dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan yang dimiliki atlet PTMSI Kabupaten Brebes?
- 7) Kapan dilakukan evaluasi tersebut? ( Pertanyaan jika iya jawabannya )
- 8) Seperti apakah evaluasi yang dilakukan untuk atlet PTMSI Kabupaten Brebes?

Hal yang ditanya kepada pengurus yaitu :

- 1) Apa yang menjadi pertimbangan pengurus untuk perekrutan pelatih?
- 2) Apakah sarana dan prasarana yang tersedia di PTMSI Kabupaten Brebes sudah lengkap?
- 3) Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki mendukung dan menunjang untuk peningkatan kemampuan fisik dan teknik atlet PTMSI Kabupaten Brebes?
- 4) Apakah ada cara atau hal untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik atlet, selain dengan sarana dan prasarana yang dimiliki?
- 5) Apakah ada penghargaan kepada atlet yang berprestasi?
- 6) Apakah ada evaluasi yang dilakukan untuk atlet dan pelatih PTMSI Kabupaten Brebes?
- 7) Evaluasi seperti apa yang dilakukan untuk atlet dan pelatih?

Sedangkan tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan teknik dan fisik untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap prestasi yang dicapai. Tes yang diberikan untuk mengetahui kemampuan teknik dan fisik terhadap prestasi atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Brebes. Data yang diperoleh akan dihitung dengan menggunakan cara statistik untuk mengetahui rata-rata kemampuan teknik dan fisik dari masing-masing atlet untuk dievaluasi. Apabila data tersebut telah didapat, maka akan dicari nilai rata-rata.

### **1.5.2 Persiapan dan Pemanasan**

Persiapan latihan yang dilakukan yaitu berdo'a terlebih dahulu demi kelancaran dan kesiapan para atlet. Setelah berdo'a selesai para atlet melakukan pemanasan (*stretching*) atau penguluran otot. Bertujuan mempersiapkan atlet untuk melaksanakan tes.

### **1.5.3 Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga hari. Tes dilaksanakan di aula SMA N 2 Brebes. Adapun maksud dan tujuan dari pelaksanaan tes adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dan fisik agar dapat dievaluasi terhadap prestasi yang dicapai. Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah: Sebelum kegiatan tes atlet diberikan penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan dilakukan. Selanjutnya mulailah para atlet mengikuti tes yang dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pertama tes teknik dan tahap kedua tes fisik. Untuk tes teknik yang diujikan adalah tes teknik servis, tes teknik smash, tes pukulan *forehand* dan tes pukulan *backhand*. Sedangkan untuk tes fisik yang diujikan seperti tes *push up* dan *pull-up* untuk mengetahui kemampuan power otot lengan dan tes lari 50 meter untuk mengetahui kecepatan reaksi.

## **1.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

### **a) Faktor Kesungguhan Hati**

Faktor kesungguhan dalam setiap pelaksanaan dari masing-masing atlet tidak sama, sehingga mempengaruhi hasil dari penelitian. Untuk menghindarinya maka diupayakan atlet agar bersungguh-sungguh dalam melakukan pelaksanaan tes.

### **b) Faktor Kemampuan Sampel**

Masing-masing atlet memiliki kemampuan yang berbeda, baik dalam teknik maupun fisik. Untuk itu peneliti selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

c) Faktor Tenaga Penilai

Karena tes dalam penelitian ini membutuhkan kecermatan dan pemahaman yang tinggi, maka faktor penilai harus diperhatikan. Dengan penelitian ini, tenaga pembantu dalam pelaksanaan merupakan ahlinya di bidang tenis meja sehingga dalam pelaksanaan pengambilan tes dapat berjalan dengan benar dan kesalahan dapat diminimalisir sekecil mungkin.

Adapun tenaga penilai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

No	Nama	Keterangan
1	Ade Dwi Setiawan, S.Pd.	Pelatih PTMSI
2	S. Dwi Yatna, S.Pd	Sekretaris PTMSI

### 1.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Dari data yang telah dikumpulkan kemudian dipisah-pisah menurut jenisnya masing-masing dan disusun untuk dianalisis dan disimpulkan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus mean sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Ketentuan:

$\bar{x}$  = Rata-rata

$x$  = Jumlah Nilai

$n$  = Jumlah Sampel

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Teknik servis baik, smash sedang, forehand dan backhand masih kurang.
- 2) Fisik pada tes push up masih kurang, pull up kurang sekali, dan lari 50 meter masih kurang.
- 3) Prestasi atlet PTMSI Kabupaten Brebestahun 2014 masih kurang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran yang diberikan sebagai berikut:




1. Diperlukan peningkatan teknik.
2. Diperlukan peningkatan fisik.
3. Perlunya latihan fisik untuk menangani kelemahan atlet dalam peningkatan kemampuan teknik agar supaya prestasinya menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, salim. 2008. "Buku Pintar Tenis Meja". Bandung: Nuansa.
- Barnes, Chester. 1997. *Tenis Meja Langkah Menjadi Juara*. Semarang: Dahara Prize.
- Dwikusworo, Eri Pratiknyo. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang.
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat Tahun 1999 tentang Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan.
- Kusnanto. 2010. *Bermain Tenis Meja*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muhtar, Tatang dan Wahyu Sulisty. 2009. *Materi Pokok Tenis Meja*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rusli, Iutan dan Adang Suherman. 1999. "Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes". Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudarko, Agus rumpis. 2009. "Peningkatan Kualitas Prosedur dan Evaluasi Olahraga Unggulan Propinsi Kalimantan Timur". *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 5, No. 1 Januari 2009*
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono, Rinto. 2009. "Studi Tentang Pembinaan PBVSI Kabupaten Grobogan dalam Rangka Persiapan Pekan Olahraga Propinsi Jawa Tengah Tahun 2009". *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.



## Lampiran 1

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024 8508068 Laman: <a href="http://www.ikor.unnes.ac.id">http://www.ikor.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:prodiikorfikunnes@yahoo.com">prodiikorfikunnes@yahoo.com</a>
No.	: 7242/UN37.1.6/EP/2015
Lamp.	:
Hal	: Surat Tugas Panitia Ujian Sarjana
<p>Dengan ini kami tetapkan bahwa ujian Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk jurusan Ilmu Keolahragaan adalah sebagai berikut:</p>	
<b>I. Susunan Panitia Ujian:</b>	
a. Ketua	: Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
b. Sekretaris	: Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
c. Pembimbing Utama	: Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.
d. Penguji	: 1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes. 2. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
<b>II. Calon yang diuji:</b>	
Nama	: GANGSAR RILLO PAMBUDI
NIM/Jurusan/Program Studi	: 6211411040/Ilmu Keolahragaan /Ilmu Keolahragaan, S1
Judul Skripsi	: EVALUASI TEKNIK DAN FISIK ATLET TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS MEJA DI PTMSI KABUPATEN BREBES TAHUN 2014.
<b>III. Waktu dan Tempat Ujian:</b>	
Hari/Tanggal	: Jumat / 11 September 2015
Jam	: 13:00:00
Tempat	: Ruang ujian skripsi IKOR IL 2 FIK Unnes (ruang B)
Pakaian	: .....
Semarang, ..... Dekan, 	
Tembusan 1. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan 2. Calon yang diuji	
Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP 195910191985031001	
 6211411040	

## Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
Telepon: 024 8508068

Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: [prodikorfikunnes@yahoo.com](mailto:prodikorfikunnes@yahoo.com)

Nomor : 790/PP3.23/2015  
Lamp. :  
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes  
NIP : 196707211993031002  
Pangkat/Golongan : III/D  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : GANGSAR RILLO PAMBUDI  
NIM : 6211411040  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
Topik : PEMBINAAN OLAH RAGA PRESTASI DI KABUPATEN BREBES  
Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 1 April 2015  
Ketua Jurusan

Drs. Said Junaidi, M. Kes.  
NIP. 196907151294031001

## Lampiran 3



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 561/FIK/2015**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 1 April 2015
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes  
NIP : 196707211993031002  
Pangkat/Golongan : III/D  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : GANGSAR RILLO PAMBUDI  
NIM : 6211411040  
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan  
Topik : PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DI KABUPATEN BREBES
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

8211411040  
FM-03-AND-24Rev. 00



## Lampiran 4



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gumongpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

Nomor : 1022/UN.37.1.6/IT/2015  
 Lamp. : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Ketua PTMSI Brebes  
 di Brebes

Dengan Hormat,  
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : GANGSAR RILLO PAMBUDI  
 NIM : 6211411040  
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
 Topik : PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DI KABUPATEN BREBES

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 6 Mei 2015

Dr. Harry Pramono, M.Si.  
 NIP. 195910191985031001

## Lampiran 5



**PENGURUS KABUPATEN  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMSI)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11.A Telp ( 0283) 672752 Kabupaten Brebes

Nomor : 36 / pengkab ptmsi / V / 2015  
Hal : Kegiatan Penelitian .

Brebes , 9 Mei 2015

Yth . Dekan FIK Unnes Semarang  
Gedung F.1 Lt.2 Kampus Sekaran  
Gunung Pati Semarang  
Di Semarang

Dengan Hormat ,

Menanggapi surat Dekan FIK Unnes Semarang Nomor 4222 / UN 37.1.6 / LT / 2015 tentang pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi / tugas akhir mahasiswa a.n GANGSAR RILLO PAMBUDI, NIM 6211411040 Program Studi Ilmu Keolahragaan, S.1 dengan Topik " Pembinaan Olahraga Prestasi Di Kabupaten Brebes, maka kami Pengurus PTMSI Kabupaten Brebes memberikan ijin untuk kegiatan penelitian tersebut diatas .

Mudah-mudahan melalui kegiatan Penelitian dengan Topik Pembinaan Olah Raga Prestasi Cabang Tenis Meja di Kabupaten Brebes akan lebih meningkatkan prestasi cabang Tenis Meja di wilayah Kabupaten Brebes .

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan untuk menjadikan periksa dan maklum .

Pengkab PTMSI Brebes



**BAMBANG SUTOTO,BA**

Tembusan dikirim Yth :

1. Ketua KONI Kabupaten Brebes .
2. Kepala Dinas P dan K Kabupaten Brebes .
3. Kepala Dinas Pariwisata Dan Kebudayaan Kabupaten Brebes .
4. Arsip .

## Lampiran 6

Hasil Tes Servis, Smash, *forehand* dan *backhand*

## PTMSI Kabupaten Brebes

## Deskripsi data servis

No	Nama	Hasil										Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Ragil	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	24	Baik
2	Diyah	1	3	3	-	3	1	1	3	3	3	21	Baik
3	Anisa	-	1	1	3	-	3	1	3	1	1	14	Sedang
4	Fiki	1	3	3	3	1	3	1	1	3	1	20	Baik
5	Putri	3	1	3	1	3	3	1	3	3	1	22	Baik
6	Dhana	3	1	3	1	1	1	3	1	3	1	18	Sedang
7	Nina	-	1	-	1	-	1	1	-	1	1	6	Kurang sekali

## Deskripsi data smash

No	Nama	Hasil										Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Ragil	3	2	1	2	1	1	2	1	3	1	17	Sedang
2	Diyah	1	1	2	-	1	2	1	2	1	3	15	Sedang
3	Anisa	-	-	1	-	2	1	2	2	-	1	9	Kurang
4	Fiki	-	1	3	-	1	1	1	2	2	3	14	Sedang
5	Putri	1	2	1	1	2	-	1	2	1	2	13	Sedang
6	Dhana	1	-	-	1	1	3	1	-	1	1	9	Kurang
7	Nina	2	1	3	-	-	1	1	2	-	2	12	Kurang

Deskripsi data pukulan *forehand*

No	Nama	Jumlah Pukulan	Keterangan
1	Ragil	74	Cukup
2	Diyah	87	Cukup
3	Anisa	59	Cukup
4	Riki	67	Cukup
5	Putri	83	Cukup
6	Dhana	52	Cukup
7	Nina	36	Cukup

Deskripsi data pukulan *backhand*

No	Nama	Jumlah Pukulan	Keterangan
1	Ragil	69	Cukup
2	Diyah	64	Cukup
3	Anisa	56	Cukup
4	Riki	71	Cukup
5	Putri	78	Cukup
6	Dhana	51	Cukup
7	Nina	48	Cukup

Sumber : Penelitian 2015

## Lampiran 7

Hasil *Push up*, *Pull up* dan lari 50 meter

PTMSI Kabupaten Brebes

No	Nama Atlet	Jumlah <i>Push Up</i>	Keterangan
1	Ragil	21	Kurang Sekali
2	Diyah	17	Sedang
3	Anisa	15	Sedang
4	Riki	18	Kurang Sekali
5	Putri	12	Kurang
6	Dhana	15	Kurang Sekali
7	Nina	10	Kurang

No	Nama Atlet	Angkatan Pertama	Angkatan Kedua	Angkatan Terbaik	Keterangan
1	Ragil	10 Kali	6 Kali	10 Kali	Kurang
2	Diyah	4 Kali	5 Kali	5 Kali	Kurang Sekali
3	Anisa	3 Kali	4 kali	4 Kali	Kurang Sekali
4	Riki	3 Kali	2 Kali	3 Kali	Kurang Sekali
5	Putri	5 Kali	5 Kali	5 Kali	Kurang Sekali
6	Dhana	2 Kali	2 Kali	2 Kali	Kurang Sekali
7	Nina	1 Kali	2 Kali	2 Kali	Kurang Sekali



<b>No</b>	<b>Nama Atlet</b>	<b>Waktu Tempuh Pertama</b>	<b>Waktu Tempuh Kedua</b>	<b>Waktu Tempuh Terbaik</b>	<b>Keterangan</b>
1	Ragil	7.16	6.48	6.48	Sedang
2	Diyah	7.62	7.56	7.56	Sedang
3	Anisa	8.12	8.03	8.03	Kurang
4	Riki	7.25	6.64	6.64	Kurang
5	Putri	8.46	8.50	8.46	Kurang Sekali
6	Dhana	6,69	6,61	6,61	Kurang
7	Nina	8,74	8,68	8,68	Kurang Sekali

Sumber :Penelitian 2015

## Lampiran 8



**PENGURUS KABUPATEN  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMS)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11.A Telp ( 0283) 672752 Kabupaten Brebes

**DAFTAR HADIR  
KEPELATIHAN PUSLATDA PTMSI KABUPATEN BREBES**

Hari dan Tanggal : Kamis, 14 Mei 2015  
Waktu : Pukul 08.00 s.d 10.00 WIB.  
Tempat : Aula SMA Negeri 2 Brebes  
Pelatih : 1. Agus Yulianto  
2. Ade Dwi Setiawan, S.Pd

No	Nama	Tanda Tangan	Keterangan
1	Bambang Sutoto, BA	1.	Ketua Umum
2	S. Dwi Yatna, S.Pd	2.	Sekretaris 1
3	Torik	3.	Sekretaris 2
4	Ade Dwi Setiawan, S.Pd	4.	Pelatih
5	Agus Yulianto	5.	Pelatih
6	Ragil Al Fatkhulana	6.	Atlet (Kelas VI SD)
7	Diyah Nur Septianingsih	7.	Atlet (Kelas X SMA)
8	Annisa Alfadila	8.	Atlet (Kelas X SMA)
9	Fiki Ramadhani	9.	Atlet (Kelas X SMA)
10	Putri Riyantiza	10.	Atlet (Kelas X SMA)
11	Sunoto	11.	Guru SD
12	Sunarto	12.	Penjaga SD

Pengkab PTMSI Brebes

**S. DWI YATNA, S.Pd**



**PENGURUS KABUPATEN  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMSI)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11A Telp ( 0283 ) 672752 Kabupaten Brebes

**DAFTAR HADIR  
KEPELATIHAN PUSLATDA PTMSI KABUPATEN BREBES**

Hari dan Tanggal : Jum'at, 15 Mei 2015  
Waktu : Pukul 08.00 s.d 13.00 WIB.  
Tempat : Aula SMA Negeri 2 Brebes  
Pelatih : 1. Agus Yulianto  
2. Ade Dwi Setiawan, S.Pd

No	Nama	Tanda Tangan	Keterangan
1	Bambang Sutoto, BA	1.	Ketua Umum
2	S. Dwi Yatna, S.Pd	2.	Sekretaris 1
3	Torik	3.	Sekretaris 2
4	Ade Dwi Setiawan, S.Pd	4.	Pelatih
5	Agus Yulianto	5.	Pelatih
6	Ragil Al Fatkhulana	6.	Atlet (Kelas VI SD)
7	Diyah Nur Septianingsih	7.	Atlet (Kelas X SMA)
8	Annisa Alfadila	8.	Atlet (Kelas X SMA)
9	Fiki Ramadhani	9.	Atlet (Kelas X SMA)
10	Putri Riyantiza	10.	Atlet (Kelas X SMA)
11	Sunoto	11.	Guru SD
12	Sunarto	12.	Penjaga SD

Pengkab PTMSI Brebes

**S. DWI YATNA, S.Pd**



**PENGURUS KABUPATEN  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMSI)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11.A Telp (0283) 672752 Kabupaten Brebes

**DAFTAR HADIR  
KEPELATIHAN PUSLATDA PTMSI KABUPATEN BREBES**

Hari dan Tanggal : Sabtu, 16 Mei 2015  
Waktu : Pukul 08.00 s.d 13.00 WIB.  
Tempat : Aula SMA Negeri 2 Brebes  
Pelatih : 1. Agus Yulianto  
2. Ade Dwi Setiawan, S.Pd

No	Nama	Tanda Tangan	Keterangan
1	Bambang Sutoto, BA	1.	Ketua Umum
2	S. Dwi Yatna, S.Pd	2.	Sekretaris 1
3	Torik	3.	Sekretaris 2
4	Ade Dwi Setiawan, S.Pd	4.	Pelatih
5	Agus Yulianto	5.	Pelatih
6	Ragil Al Fatkhulana	6.	Atlet (Kelas VI SD)
7	Diyah Nur Septianingsih	7.	Atlet (Kelas X SMA)
8	Annisa Alfadila	8.	Atlet (Kelas X SMA)
9	Fiki Ramadhani	9.	Atlet (Kelas X SMA)
10	Putri Riyantika	10.	Atlet (Kelas X SMA)
11	Sunoto	11.	Guru SD
12	Sunarto	12.	Penjaga SD

Pengkab PTMSI Brebes

S. DWI YATNA, S.Pd

## Lampiran 9

## Jadwal Latihan PTMSI Kabupaten Brebes



**PENGURUS KABUPATEN  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMS)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11A Telp (0283) 672752 Kabupaten Brebes

**JADWAL LATIHAN TENIS MEJA  
PTMSI KABUPATEN BREBES**

No.	Hari	Minggu Ke...	Waktu	Kelompok	Pelatih	Tempat
1.	Rabu	I	15.00 s.d 17.30	Pemula , Kadet	Farikhin	Aula SMAN 2 Brebes
2.	Jumat		15.00 s.d 17.30	Kadet Yuniior	Agus Yulianto	Lap. OR SMAN 2
3.	Minggu		08.00 s.d 13.00	Semua Kelompok	Eman Sulaeman	Aula SMAN 2 Brebes
1.	Rabu	II	15.00 s.d 17.30	Pemula , Kadet	Farikhin	Aula SMAN 2 Brebes
2.	Jumat		15.00 s.d 17.30	Pemula Yuniior	Ade Dwi S	Aula SMAN 2 Brebes
3.	Minggu		08.00 s.d 13.00	Yuniior	Bambang Susilo	Aula SMAN 2 Brebes
1.	Rabu	III	15.00 s.d 17.30	Pemula , Kadet	Eman Sulaeman	Aula SMAN 2 Brebes
2.	Jumat		15.00 s.d 17.30	Kadet Yuniior	Agus Yulianto	Lap. OR SMAN 2
3.	Minggu		08.00 s.d 17.00	Semua Kelompok	Ade Dwi S	Aula SMAN 2 Brebes
1.	Rabu	IV	15.00 s.d 17.30	Pemula , Kadet	Bambang Susilo	Aula SMAN 2 Brebes
2.	Jumat		15.00 s.d 17.30	Pemula Yuniior	Agus Yulianto	Aula SMAN 2 Brebes
3.	Minggu		08.00 s.d 17.00	Seleksi Berkala	Pengurus	Aula SMAN 2 Brebes



**BAMBANG SUTOTO, BA**

Keterangan :

1. Seleksi Kelompok Pemula, Kadet dan Yuniior Setiap Tri Wulan Sekali .
2. Seleksi atlet Devisi I Setiap Semester Sekali .
3. Tempat Pelaksanaan Seleksi Bergilir .
4. Putaran Pertama di Gedung Korpri .
5. Putaran Kedua di Gedung NU Bumiayu .
6. Putaran Ketiga di SMP Negeri 1 Larangan .
7. Putaran Keempat di SD Negeri Tonjong 02 .

## Lampiran 10



**PENGKAB  
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA (PTMSI)  
BREBES**

Alamat Sekretariat : Jln Veteran No. 11.A Brebes 70 Telp ( 0283 ) 672752 Kabupaten Brebes

**PROGRAM PEMBINAAN PENGKAB PTMSI KABUPATEN BREBES  
PERIODE 2012 S/D 2016**

**A. DASAR .**

1. Pola Pembinaan Prestasi Olah Raga di Kabupaten Brebes yang berpedoman :
  - a. Menyukseskan POR Dulongmas 2015 , PORKAB 2016 dan PORDA Tingkat Propinsi Jawa Tengah tahun 2016
  - b. Meningkatkan prestasi atlet tenis meja di Kabupaten Brebes
  - c. Menggelorakan semangat olahraga di Kabupaten Brebes
  - d. Ikut menyukseskan program PENGDA PTMSI Jawa Tengah .

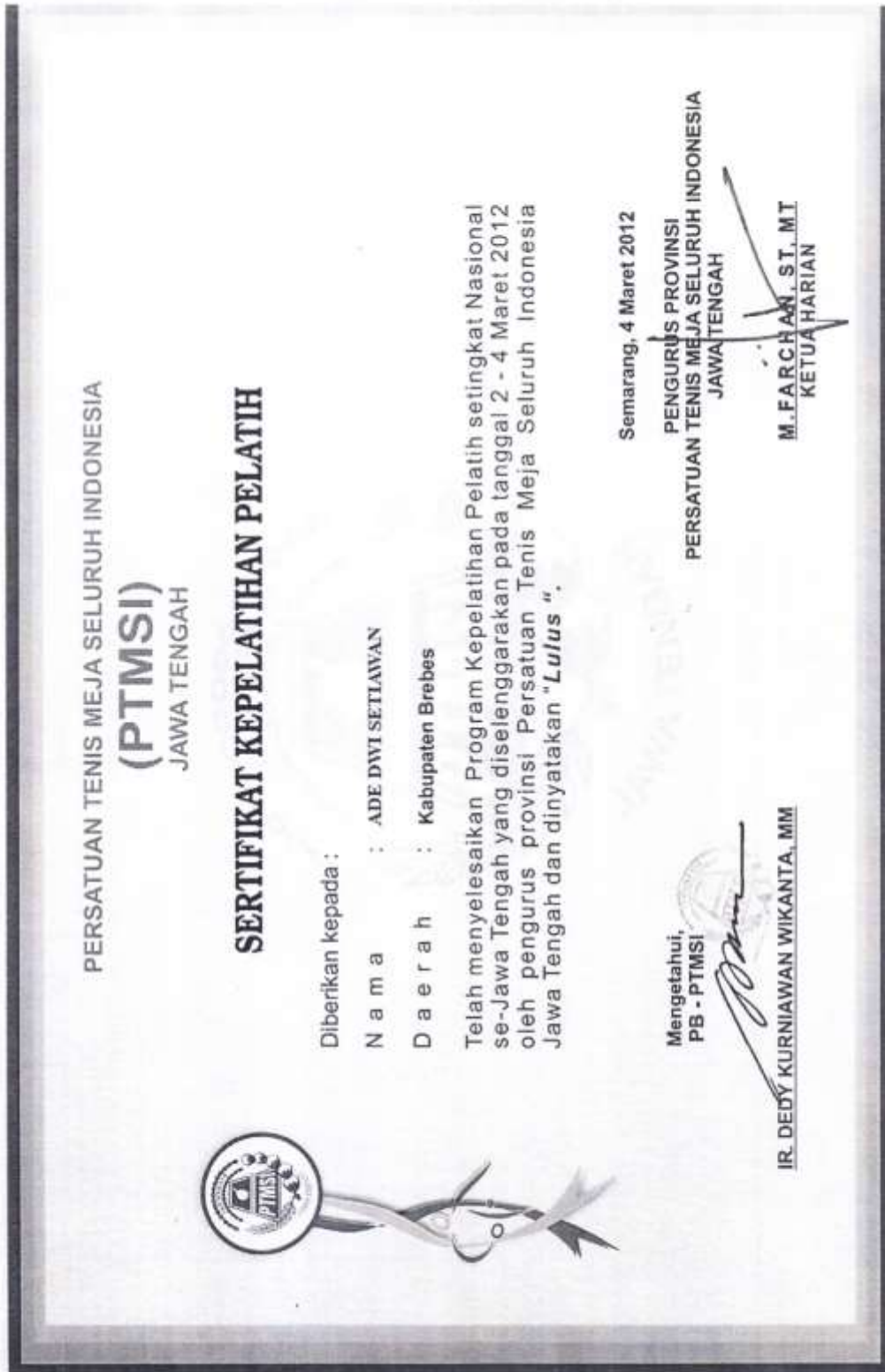
**B. SASARAN .**

1. Kembali menghasilkan atlet Tenis Meja berprestasi di Tingkat Karesidenan , Jawa Tengah maupun tingkat Nasional .
2. Sukses dalam POR Dulongmas tahun 2015 , PORKAB tahun 2016 dan PORDA Tingkat Propinsi Jawa Tengah tahun 2016 untuk kontingen Kabupaten Brebes .
3. Sukses dalam Kejurda Kelompok Umur Ke XXXIV Tahun 2015 maupun Kejurda Tingkat Jawa Tengah tahun 2015 .
4. Ikut andil dalam kejuaraan Regional maupun Nasional .

**C. PROGRAM PEMBINAAN .**

1. Peningkatan perhatian dan pembinaan perkumpulan / klub Tenis Meja sebagai ujung tombak pembinaan olah raga Tenis Meja di Kabupaten Brebes .
2. Peningkatan pertandingan / kompetisi di tingkat perkumpulan / PTM , tingkat Kabupaten , serta tingkat Karesidenan maupun Tingkat Jawa Tengah .
3. Peningkatan koordinasi dan komunikasi pembinaan dengan Dinas Pendidikan Kabupaten baik di tingkat SD , SMP maupun SMA .
4. Peningkatan koordinasi dan komunikasi dengan PTM / klub yang potensial dalam usaha peningkatan prestasi atlet Tenis Meja di Kabupaten Brebes .
5. Peningkatan peran PTM / klub yang didanai oleh sponsor dalam usaha mempertahankan atlet Tenis Meja di Kabupaten Brebes .
6. Pembinaan dan peningkatan prestasi lewat latihan pertandingan berjenjang yang dilaksanakan secara disiplin dan benar .
7. Peningkatan mutu pelatih dan wasit , sehingga dapat membantu pelaksanaan pembinaan atlet tenis meja di wilayah Kabupaten Brebes .
8. Program pembinaan yang melalui latihan dan pertandingan diikuti dengan pendekatan IPTEK , maka perlu ditingkatkannya Litbang PTMSI Tingkat Kabupaten Brebes .
9. Program pembinaan perlu ditindak lanjuti dengan periodisasi kegiatan sesuai dengan sasaran program Pengkab PTMSI Kabupaten Brebes .
10. Penggalangan atlet tenis meja di usia dini dengan bekerja sama dengan instansi terkait serta insan tenis meja di wilayah Kabupaten Brebes .
11. Pengadaan Puslatda Tenis Meja di wilayah Kabupaten Brebes .

Lampiran 11



## Lampiran 12

**BIODATA ATLET**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. NAMA LENGKAP                                   | : | DIYAH NUR SEPTIYANINGSIH   |
| 2. TEMPAT / TANGGAL LAHIR                         | : | Brebes, 20 September 2003  |
| 3. ALAMAT RUMAH                                   | : | Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes  |
| 4. AGAMA  | : | Islam  |
| 5. JENIS KELAMIN                                  | : | Perempuan  |
| 6. NAMA SEKOLAH                                   | : | SD Negeri Pesantunan 02  |
| 7. ALAMAT SEKOLAH                                 | : | Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes  |
| 8. CABANG OLAH RAGA                               | : | Tenis Meja   |
| 13. NAMA KLUB                                     | : | PTM Sinar Melati   |
| 14. KEJURDA / KEJURNAS<br>( Yang pernah diikuti ) | : | 1. Popda tingkat Kecamatan Wanasari Tahun 2013<br>2. Kejurkab Brebes Tahun 2013<br>3. Seleksi Tim Kejurprop Tahun 2013<br>4. Popda dan O2SN Kec. Wanasari Tahun 2014<br>5. Kejurkab Kelompok Umur Tahun 2014<br>6. Popda Tingkat Kec. Wanasari Tahun 2015<br>7. Popda Tingkat Kabupaten Brebes Tahun 2015  |
| 15. PRESTASI YANG DIRAIH                          | : | 1. Juara II Popda tingkat Kec. Wanasari Tahun 2013<br>2. Juara III Kejurkab Brebes Tahun 2013<br>3. Juara I Seleksi Tim Kejurprop Tahun 2013<br>4. Juara I Popda dan O2SN Kec. Wanasari Tahun 2014<br>5. Juara I Kejurkab Kelompok Umur Tahun 2014<br>6. Juara I Popda Tingkat Kec. Wanasari Tahun 2015<br>7. Juara II Popda Tingkat Kabupaten Brebes Tahun 2015 |

Atlet

DIYAH NUR SEPTIYANINGSIH





## BIODATA ATLET

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. NAMA LENGKAP                                   | : | RAGIL FATKHULANA  |
| 2. TEMPAT / TANGGAL LAHIR                         | : | Brebes, 23 Juni 2003  |
| 3. ALAMAT RUMAH                                   | : | Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes   |
| 4. AGAMA  | : | Islam   |
| 5. JENIS KELAMIN                                  | : | Laki-laki   |
| 6. NAMA SEKOLAH                                   | : | SD Negeri Pesantunan 02   |
| 7. ALAMAT SEKOLAH                                 | : | Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes .   |
| 8. CABANG OLAH RAGA                               | : | Tenis Meja  |
| 13. NAMA KLUB                                     | : | PTM Sinar Melati  |
| 14. KEJURDA / KEJURNAS<br>( Yang pernah diikuti ) | : | 1. Popda tingkat Dabin Kecamatan Wanasari Tahun 2013 .<br>2. Popda dan O2SN tingkat Kec. Wanasari Tahun 2014 .<br>3. Popda tingkat Pool Utara Tahun 2013 .<br>4. Popda Tingkat Kabupaten Brebes Tahun 2015                  |
| 15. PRESTASI YANG DIRAIH                          | : | 1. Juara I Popda tingkat Dabin Kec Wanasari Tahun 2013 .<br>2. Juara I Popda dan O2SN tingkat Kec. Wanasari 2014 .<br>3. Juara I Popda tingkat Pool Utara Tahun 2013 .<br>4. Juara III Popda Tingkat Kab. Brebes Tahun 2015 |

Atlet

RAGIL FATKHULANA

## Lampiran 13



**PEMERINTAH KABUPATEN BREBES**  
**UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN WANASARI**  
 Alamat : Jl. Raya Klampok No.7 Klampok Wanasari Brebes Telp. (0283) 6733088

---

**Piagam Penghargaan**

Nomor : 426.3 / 048 / 2014

Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes  
 Memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

Nama : DIAH NUUR SEPTIANINGSIH  
 Tempat, tanggal lahir : Brebes 27 Sept 2003  
 SD : SD N 02 Pesantunan

Sebagai :  
PESERTA  
Juara I Tingkat Kecamatan

**Dalam mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA)  
 dan Olimpiade Olahraga Nasional (O2SN) Tingkat Kecamatan**  
 yang diselenggarakan oleh UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Wanasari  
 pada tanggal 19 - 24 Februari 2014 bertempat di Kecamatan Wanasari  
 Semoga Penghargaan ini akan menjadi motivasi lebih maju dalam  
 meraih prestasi dimasa yang akan datang.

Wanasari, 19 Februari 2014  
 Kepala UPTD Pendidikan  
 Kecamatan Wanasari

  
**SUGENG RIANTO, S.Pd.M.Pd.**  
 NIP. 19630810 198601 1 005





**PENGKAB PTMSI  
( PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA )  
KABUPATEN BREBES**

PANITIA KEJURKAB TENIS MEJA TAHUN 2014  
TINGKAT KABUPATEN BREBES

**PIAGAM PENGHARGAAN**

NO : 93 / pengkab.ptmsi/ x / 2014

Diberikan kepada :

Nama : DIVAH AUR SEPTIANINGSIH  
Asal : SMA PESANTUNAN 02

Sebagai

**JUARA 1 PEMULA PUTERI**

Pada Kejurkab Tenis Meja Yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 25 Oktober 2014 Di SMA Negeri 2 Brebes .

Dengan Piagam Penghargaan ini bagi anda senantiasa menjadi suatu kenangan dan menjadi dorongan untuk lebih meningkatkan prestasi anda di masa yang akan datang .

Brebes, 25 Oktober 2014

Panitia Kejurkab Tenis Meja Kelompok Umur Tahun 2014

Ketua

SULAMA, S.Pd



Sekretaris

S. DWIYATNA, S.Pd



Mengetahui  
Ketua Umum

**BAMBANG SUTOTO, BA**



**PEMERINTAH KABUPATEN BREBES**  
**UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN WANASARI**  
 Alamat : Jl. Raya Klampok No.7 Klampok Wanasari Brebes Telp. (0283) 6733088

## Piagam Penghargaan

Nomor : 426.3 / 048 / 2014

Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes  
 Memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

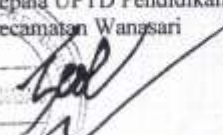
Nama : RAGIL ALFATKHU LANA  
 Tempat,tanggal lahir : BREBES, 23 JUNI 2003  
 SD : SDN PESANTUNAN 02

Sebagai :

JUARA I  
CABANG TENIS MEJA

Dalam mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA)  
 dan Olimpiade Olahraga Nasional (O2SN) Tingkat Kecamatan  
 yang diselenggarakan oleh UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Wanasari  
 pada tanggal 19 - 24 Februari 2014 bertempat di Kecamatan Wanasari  
 Semoga Penghargaan ini akan menjadi motivasi lebih maju dalam  
 meraih prestasi dimasa yang akan datang.

Wanasari, 19 Februari 2014  
 Kepala UPTD Pendidikan  
 Kecamatan Wanasari

  
**SUGENG RIANTO, S.Pd.M.Pd.**  
 NIP. 19630810 198601 1 005

## Lampiran 14



Gambar : Penjelasan pelaksanaan tes smash



Gambar : Pelaksanaan tes kemampuan pukulan servis



Gambar : Pelaksanaan tes kemampuan pukulan *forehand*



Gambar : Wawancara dengan pelatih



Gambar : Wawancara dengan pengurus



Gambar : Wawancara dengan atlet



Gambar : Pelaksanaan tes *push up*



Gambar : Pelaksanaan tes lari 50 meter





Gambar : Pelaksanaan tes pull up



Gambar : Pelaksanaan tes *pull up*