SURVEI KEMAMPUAN SERVIS *FOREHAND TOPSPIN* DAN *SMASH* DALAM TENIS MEJA PADA ATLET KLUB GRIS SEMARANG TAHUN 2019

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Anggun Ichsanti Dewi
NIM. 6301415036

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Anggun Ichsanti Dewi. 2019. Survei Kemampuan Servis *Forehand Topspin* Dan *Smash* Dalam Tenis Meja Pada Atlet Klub Gris Semarang Tahun 2019. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

Kata kunci: Kemampuan, *Forehand Topspin*, *Smash*, Tenis Meja

Penelitian ini bertujuan 1) untuk mengetahui kemampuan servis forehand topspin dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019, dan 2) untuk mengetahui kemampuan smash dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019.

Metode yang digunakan adalah survei. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling*, berjumlah 16 atlet yang terdiri dari 10 atlet putra dan 6 atlet puteri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* pada klub Gris Semarang. Analisis data menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan servis *forehand topspin* atlet tenis meja klub GRIS Kota Semarang dalam kategori terbesar adalah sangat baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa atlet yang memiliki kemampuan servis *forehand topspin* dalam kategori sangat baik dengan persentase 62,5%, kategori baik dengan presentase 37,5%, pada kategori cukup tidak ada, pada kategori kurang tidak ada, dan pada kategori sangat kurang juga tidak ada, 2) Kemampuan *smash* atlet tenis meja klub GRIS Kota Semarang dalam kategori terbesar adalah sangat baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa atlet yang memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sangat baik dengan persentase 75%, kategori baik dengan presentase 25%, pada kategori cukup tidak ada, pada kategori kurang tidak ada, dan pada kategori sangat kurang juga tidak ada.

Simpulan dalam penelitian adalah kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* tenis meja di klub Gris Semarang tahun 2019 dalam kategori sangat baik. Saran dalam penelitian ini adalah bagi pelatih, hendaknya memperhatikan teknik servis *forehand topspin* dan *smash* dalam olahraga tenis meja.

ABSTRACT

Anggun Ichsanti Dewi. 2019. Survay Ability Service Forehand Topspin and Smash In Table Tennis On Gris's Club Athlete Year Semarang 2019. Undergraduate Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Sports Science. Semarang State University. Author Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

Keywords: Ability, *Topspin's forehand* , *Smash* , Table tennis

This research intent 1) to know forehand service ability topspin in table tennis on Gris's club athlete year Semarang 2019, and 2) to know smash ability in table tennis on Gris's club athlete year semarang 2019.

Method that is utilized is survey. Sample that is taken from usufructs *full scale sampling*, total 16 consisting of athlete 10 son athlete and 6 female athletes. Observational instrument that is utilized is essay service ability *topspin's forehand* and *smash* on Gris's club semarang. Analizing is data utilizes percentage description.

Result observationaling to point out that 1) Service ability *topspin's forehand* club table tennis athlete GRIS Semarang City in pretty good greatest. It can be known from that research result athlete what does have service ability *topspin's forehand* in pretty good category with percentage 62,5%, good category with presentase 37,5%, on enough category no, on subtracted category no, and on category so reducing also no, 2) abilities *smash* club table tennis athlete GRIS Semarang City in pretty good greatest. It can be known from that research result athlete what does have ability *smash* in pretty good category with percentage 75%, good category with presentase 25%, on enough category no, on subtracted category no, and on category so reducing also no.

To conclude in observational is service ability *topspin's forehand* and *smash* table tennis at Gris's club year semarang 2019 deep pretty good categories.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama	:	Anggun Ichsanti Dewi
NIM	:	6301415036
Jurusan/Prodi	:	PKLO
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	:	Survei Kemampuan Servis Forehand Topspin Dan Smash Dalam Tenis Meja Pada Atlet Klub Gris Semarang Tahun 2019

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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 26 Agustus 2019
Yang menyatakan,

Anggun Ichsanti Dewi
NIM. 6301415036

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Survei Kemampuan Servis Forehand Topspin dan Smash Dalam Tenis Meja Pada Atlet Klub Gris Semarang Tahun 2019

Disusun Oleh :

Nama : Anggun Ichsanti Dewi

NIM : 6301415036

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal. .....oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO

Dr. Setiyatmiko, M.Pd.
NIP.197208151997021001

Dosen Pembimbing

Dr. Rubianto Hadi, MPd.
NIP.196302061988031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anggun Ichsanti Dewi NIM 6301415036 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Survei Kemampuan Servis *Forehand Topspin* Dan *Smash* Dalam Tenis Meja Pada Atlet Klub Gris Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 29 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes
NIP. 1961 0320 1984 03 2001	NIP. 1968 03021997 02 1001

Dewan Penguji,

1. Priyanto, S.Pd.,M.Pd (Ketua)
   NIP. 1980 0619 2005 01 1002

2. Drs. Hermawan, M.Pd (Anggota)
   NIP. 1959 0401 1988 03 1002

3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd (Anggota)
   NIP. 1963 0206 1988 03 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"*Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya*". (HR. Muslim)

.

PERSEMBAHAN:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Rohmat dan Ibu Kasiyati yang telah memberi dukungan dan memotivasi saya.
2. Tidak lupa kedua Kakakku tersayang Roys Vevy Dymaz Zidni dan Khunaefi Uun.
3. Teman-teman PKO angkatan 2015
4. Almamater Unnes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdullilah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan semangat yang tidak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Sriyono selaku ketua klub tenis meja Gris Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di klub tersebut.
7. Bapak Joko, Bapak Yazid dan Bapak Andi selaku pelatih klub tenis meja Gris Semarang yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

8. Atlet klub tenis meja Gris Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelasaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN iv
PERSETUJUAN v
PENGESAHAN vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Pembatasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR
2.1 Landasan Teori 9
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja 9
2.1.2 Teknik Dasar Pukulan Permainan Tenis Meja 16
2.1.3 *Forehand* 19
2.1.4 Teknik *Forehand Drive* 22
2.1.5 *Smash* 23
2.2 Kerangka Berpikir 25

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 28
3.2 Variabel Penelitian 28
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 29
3.3.1 Populasi Penelitian 29
3.3.2 Sampel 29
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel 29
3.4 Instrumen Penelitian 30
3.4.1 Kemampuan Servis *Forehand Topspin* 30
3.4.2 Kemampuan *Smash* 33
3.5 Prosedur Penelitian 38
3.5.1 Tahap Persiapan 38
3.5.2 Tahap Pengambilan Data 38
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 38
3.7 Teknik Analisis Data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 41
4.1.1 Kemampuan Servis *Forehand Topspin* Tenis Meja di Klub Gris Semarang 41
4.1.2 Kemampuan *Smash* Tenis Meja di Klub Gris Semarang 48
4.2 Pembahasan 60
4.1.1 Kemampuan Servis *Forehand Topspin* Tenis Meja di Klub Gris Semarang 60
4.1.2 Kemampuan *Smash* Tenis Meja di Klub Gris Semarang 61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 64
5.2 Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN-LAMPIRAN 68

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Pedoman Observasi Servis *Forhand Topspin*	31
3.2	Rubrik Servis *Forhand Topspin*	32
3.3	Pedoman Observasi *Backhand Smash*	34
3.4	Rubrik *Backhand Smash*	35
3.5	Pedoman Observasi *Forehand Smash*	36
3.6	Rubrik *Forehand Smash*	37
3.7	Kategori Kemampuan Servis *Forehand Topspin* dan *Smash*	40
4.1	Data Tahapan Persiapan Servis *Forehand Topspin*	41
4.2	Data Tahapan Awalan Servis *Forehand Topspin*	42
4.3	Data Tahapan Perkenaan Servis *Forehand Topspin*	42
4.4	Data Tahapan Akhir Servis *Forehand Topspin*	43
4.5	Kemampuan Servis *Forehand Topspin*	43
4.6	Distribusi Frekuensi Tahapan Persiapan	44
4.7	Distribusi Frekuensi Tahapan Awalan	45
4.8	Distribusi Frekuensi Tahapan Perkenaan	45
4.9	Distribusi Frekuensi Tahapan Akhir	46
4.10	Distribusi Frekuensi Kemampuan *Servis Forehand Topspin*	47
4.11	Kemampuan Tahap Awalan *Backhand Smash*	48
4.12	Kemampuan Tahap Pelaksanaan *Backhand Smash*	49
4.13	Kemampuan Tahap Akhir *Backhand Smash*	49
4.14	Kemampuan *Backhand Smash*	50
4.15	Distribusi Frekuensi Tahapan Awalan	51
4.16	Distribusi Frekuensi Tahapan Pelaksanaan	51
4.17	Distribusi Frekuensi Tahapan Akhir	52
4.18	Distribusi Frekuensi Kemampuan *Backhand Smash*	53
4.19	Kemampuan Tahap Awalan *Forehand Smash*	54
4.20	Kemampuan Tahap Awalan *Forehand Smash*	54
4.21	Kemampuan Tahap Akhir *Forehand Smash*	55
4.22	Kemampuan *Forehand Smash*	55
4.23	Distribusi Frekuensi Tahapan Awalan	56
4.24	Distribusi Frekuensi Tahapan Pelaksanaan	57

4.25 Distribusi Frekuensi Tahapan Akhiran 58
4.26 Distribusi Frekuensi Kemampuan *Backhand Smash*..... 59

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Pegangan Bet *Shackehands Grip* 11
2.2 Pegangan Bet *Penhold Grip* 12
2.3 Pegangan Bet *Semiller Grip* 13
2.4 Servis dari Arah Kanan (*Forehand*) 14
2.5 Servis dari Arah Kiri (*Backhand*) 14
2.6 Teknik Melakukan Servis Tenis Meja 16
2.7 Pukulan *Forehand* Tenis Meja 18
2.8 Pukulan *Backhand* Tenis Meja 19
2.9 Tehnik *Forehand Drive* 22
2.10 *Forehand Smash* 24
2.11 *Backhand Smash* 25
4.1 Diagram Batang Kemampuan Teknik *Servis Forehand Topspin* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Persiapan 44
4.2 Diagram Batang Kemampuan Teknik *Servis Forehand Topspin* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Awalan 45
4.3 Diagram Batang Kemampuan Teknik *Servis Forehand Topspin* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Perkenaan 46
4.4 Diagram Batang Kemampuan Teknik *Servis Forehand Topspin* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Akhir 47
4.5 Diagram Batang Kemampuan *Servis Forehand Topspin* Atlet Klub GRIS Kota Semarang 48
4.6 Diagram Batang Kemampuan *Backhand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Awalan 51
4.7 Diagram Batang Kemampuan *Backhand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Pelaksanaan 52
4.8 Diagram Batang Kemampuan *Backhand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Akhir 52
4.9 Diagram Batang Kemampuan *Backhand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang 53
4.10 Diagram Batang Kemampuan *Forehand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Awalan 57

4.11 Diagram Batang Kemampuan *Forehand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Pelaksanaan..... 58
4.12 Diagram Batang Kemampuan *Forehand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang Tahapan Akhiran 58
4.13 Diagram Batang Kemampuan *Forehand Smash* Atlet Klub GRIS Kota Semarang 59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing 69
2. Surat Ijin Penelitian 70
3. Surat Keterangan Penelitian 71
4. Instrumen Penelitian 72
5. Daftar Nama Sampel 80
6. Data Hasil Penelitian Servis *Forehand Topspin* 81
7. Data Hasil Penelitian Kemampuan Smash Tenis Meja di Klub Gris Semarang 97
8. Dokumentasi Penelitian 129

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja atau pingpong hingga saat ini belum diketahui secara asal-usulnya. Permainan ini mulai dikenal masyarakat sekitar tahun 1890, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan bermunculnya klub-klub tenis meja di seluruh dunia, terutama di Eropa.

Pada awalnya, permainan tenis meja dimainkan dengan bola yang dibuat dari gabus dan alat pemukul dari kulit binatang. Sejak tahun 1920-an, alat permainan tenis meja mengalami perubahan. Alat pemukulnya, yang disebut bet, dibuat dari kayu yang dilapisi getah karet. Kemudian pada tahun 1952 pada kejuaraan dunia, seorang pemain dari jepang bernama Hiroje Satoh menampilkan permainan tenis meja dengan bet yang dibuat dengan selisih kayu yang sisinya dilapisi dengan selembar spon. Dengan bet seperti itu Satoh yang sebenarnya belum begitu terkenal mampu mengalahkan lawan-lawanya. Setelah itu, pemain-pemain lain mengganti betnya.Meskipun permainan tenis meja sudah sering dipertandingkan, organisasi permainan tenis meja secara resmi baru dibentuk pada tanggal 15 januari 1926 yang diprakarsa oleh Dr.George Lehman, tokoh tenis meja dari Jerman.

Di Indonesia, permainan tenis meja mulai berkembang tahun 1930 melalui orang-orang Indonesia yang bekerja sebagai pegawai negeri pemerintah Kolonial Belanda. Ketika itu, permainan tenis meja masih dikenal dengan nama pingpong. Pada tahun 1948, bertempat di Surabaya, tokoh-tokoh pingpong membentuk

wadah yang mengatur permainan pingpong yang dinamakan Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI). Kemudian pada tahun 1951 nama pingpong diganti dengan tenis meja, sehinngga secara otomatis nama PPPSI juga diganti menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).Permainan tenis meja masuk Tanah Air kurang lebih pada tahun1930. Olahraga ini dibawa oleh para pengusaha atau pedagang yang datang dari Belanda. Pada waktu itu, permainan ini hanya dimainkan oleh keluarga-keluarga Belanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu, yaitu golongan *binnenlands bestuur* (pamong praja). Bangsa kita yang menyenangi permainan pingpong tersebut hanya dapat melihat dari kejauhan saja. Meskipun demikian, olahraga pingpong ini cepat sekali dikenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Sekitar tahun 1950 hingga tahun 1958, permainan ini berada di jawa. Sesuai dengan perkembangan olahraga pingpong yang semakin cepat di Tanah Air kita, maka pada tahun 1958 PPPSI namanya di ubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Tenis Meja merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi dan turnamen yang diadakan dan mampu mengundang partisipasi dari masyarakat. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Lary Hodges, (2007: 1) yang menyatakan pada permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang popular di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan ke dua. Adanya partisipasi masyarakat ini memunculkan inisiatif untuk semakin mengembangkan kemampuan permainan tenis meja masyarakat yaitu melalui pembinaan. Tenis meja cepat menyebar di seluruh pelosok-pelosok daerah disebabkan olahraga permainan ini dinilai masyarakat sebagai olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang.

Olahraga prestasi, alat pendidikan maupun media untuk bersosialisasi. Permainan tenis meja popular dapat juga dikarenakan permainan ini banyak keistimewaan, seperti dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sapai dewasa baik laki-laki maupun perempuan, tidak memerlukan tempat yang luas, alat yang digunakan ringan dan mudah didapat, peralatannya pun bervariasi harganya sehingga terjangkau harganya oleh semua kalangan masyarakat, Permainan ini juga dapat dimainkan kapan saja. Permainan ini juga dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Berkembangnya tenis meja juga dikarenakan adanya pertandingan atau *event* mulai dari kampung-kampung yang sering dipertandingkan pada acara Agustusan. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), sedangkan dilevel internasional, tenis meja juga muncul dibeberapa kejuaraan multi event seperti *Sea Games*, *Asian Games*, dan *Olimpiade*, serta kejuaraan serupa diberbagai benua (Sutarmin, 2007:2). Dalam tenis meja banyak sekali teknik-tekniknya dari *drive, chop, block, hit, smash, loop, push, half volley, side slip volley, flick, drop short, short cut.* Serta di dalam *short cut* ada 2 jenis pukulan yaitu *long cut, lobbing.* Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebihtinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi. Seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa seorang atlit ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan *(strength),* daya tahan *(endurance*), daya ledak otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), koordinasi *(coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan *(balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).Salah satu teknik yang paling

penting dalam permainan tenis meja adalah servis yang merupakan awalan dalam pertandingan, Namun banyak pemain tenis meja yang tidak menyadari bahwa kesempatan menyerang yang mereka miliki berawal dari servis yang mereka lakukan.

Servis adalah salah satu teknik yang paling penting. Kita harus menguasai servis yang baik karena servis adalah kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif. Anggap saja servis sebagai bagian dari latihan *stroke.* Sebagai mana kita meluangkan waktu untuk melatih *stroke-stroke,* begitu juga kita harus melatih servis kita. Seluruh tubuh ikut membantu kita pada waktu kita memainkan *stroke.* Juga pada waktu kita servis, kita harus mengkoordinir seluruh bagian tubuh itu. Baik bahu, siku, maupun pergelangan harus ikut bekerja sama. Yang utama pada servis adalah “pergelangan tangan”. Bukan lengan yang harus bekerja tetapi peranan utama dipegang oleh pergelangan tangan (Peter Simpson, 2007:64).

Servis *forehand topspin* merupakan salah satu servis tercepat dalam permainan tenis meja. Servis ini menyebabkan bola rendah dan bergerak cepat setelah memantul pada meja. Pemain yang mempunyai kecepatan reaksi yang kurang, tentunya akan merasa kesulitan dalam mengembalikan bola dan servis model inilah yang paling diandalkan oleh pemain tipe menyerang dalam usaha mendapatkan point. Selain itu yang dapat menjadikan servis *forehand topspin* sangat mematikan lawan adalah permulaan dari servis tersebut yang dapat menjadi pengecoh lawan menebak servis apa yang hendak kita lakukan.

Seorang pemain tenis meja yang menjadikan servis *forehand topspin* sebagai awalan dalam melakukan serangan, tentunya harus memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik. Hal ini dikarenakan sasaran servis *forehand topspin*

adalah daerah yang sulit dijangkau oleh lawan yaitu pojok kanan dan kiri, serta daerah $^{1}/_{4,5}$ dari garis akhir meja (*baseline*). Oleh karena itu, kesalahan sekecil apapun pada saat perkenaan bola dengan *blade* saat terjadi kontak dapat merubah arah jatuhnya bola di meja lawan (sasaran awal servis *forehand topspin*). Dalam melakukan servis *forehand topspin*, seorang atlet harus memiliki koordinasi yang baik dengan mengkoordinir seluruh bagian tubuh, baik bahu, siku maupun pergelangan harus ikut bekerja sama. Selain tuntutan koordinasi yang baik, petenis meja juga harus mampu dalam memberikan putaran yang cepat pada bola sehingga bola yang dipukul bisa bergerak sampai sasaran jauh yang menjadi target (Peter Simpson, 2007:64). Cepat tidaknya putaran bola yang dihasilkan saat melakukan servis *forehand topspin*, salah satu faktor pendukungnya adalah kemampuan pemain dalam melentukkan pergelangan tangan. Selain bertujuan agar bola dapat menjangkau daerah sasaran, putaran bola ini juga ditujukan agar bola yang setelah memantul dari meja lawan agar bergerak cepat sehingga lawan tidak mampu mengantisipasi bola yang datang, kalaupun lawan mampu dalam mengembalikan servis yang kita lakukan, kemungkinan besar bola pengembaliannya berupa *reflektif* atau bersifat hanya memasukkan bola saja dan tidak bermaksud mengembalikan bola pada tempat-tempat yang sulit dijangkau oleh tangan kita. Dengan pengembalian bola yang terarah itulah, merupakan kesempatan kita untuk mendapatkan point dengan melakukan serangan lanjutan (Peter Simpson, 2007:64).

Smash merupakan salah satu jenis pukulan permainan tenis meja yang dilakukan dengan kuat dan keras untuk melakukan serangan terhadap lawan. *Smash* ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*. *Smash forehand* menghasilkan serangan yang paling

bertenaga yang selalu bersamaan dengan langkah ke depan sambil telapak kaki dihentakan ke lantai. Pukulan ini sering menentukan suatu kemenangan maupun kekalahan dalam bertanding. Pukulan *smash forehand* apabila dapat dihalu oleh lawan maka pukulan susulannya akan lebih tajam dai pada serangan pertamanya. *Smash forehand* mengandung hawa pembunuh yang sangat mematikan, karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota dan gerakannya lebih besar dan cepat dari pada pukulan *hit*.

Klub Gris Semarang merupakan salah satu wadah untuk menampung dan mengembangkan potensi seseorang yang mempunyai ketertarikan dibidang tenis meja. Klub Gris sendiri sudah berdiri di Kota Semarang kurang lebih satu dekade lamanya. Selama kurun waktu tersebut Klub Gris sudah melahirkan beberapa atlet mulai dari kategori pemula hingga senior. Selama berdirinya Klub ini para atlet Klub gris sudah memperoleh beberapa prestasi di tingkat Kota maupun Provinsi.

Observasi yang saya lakukan di Klub Gris Semarang, peneliti mengamati sebagian besar atlet Klub Gris Semarang banyak yang menggunakan teknik Servis *Forehand Topspin*. Servis *Forehand Topspin* tersebut adalah servis tercepat pada permainan tenis meja, dan dapat menimbulkan pengembalian bola yang tinggi dan banyak atlet yang kurang sempurna pada saat melakukan teknik servis *Forehand Topspin*. Pada kenyataanya rata rata atlet klub gris semarang pada saat melakukan servis *forehand topspin* bola tersebut masih belum bisa jatuh pada daerah $^{1}/_{4,5}$ dari garis akhir meja (*baseline*). Hal ini terjadi karena pada saat observasi peneliti melihat, bahwa kelentukan pergelangan tangan atlet Klub Gris tergolong kurang lentuk. Selain itu ketepatan pukulan servis atlet masih

kurang dikarenakan ketika atlet melakukan awalan servis sudut bed saat memukul kurang tepat.

Dari aspek-aspek yang diambil dalam latar belakang diatas, ingin mengetahui bagaimana kemampuan servis *forehand topspin dan smash*. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian lebih lanjut di Klub Gris Semarang dengan judul "Survei Kemampuan Servis *Forehand Topspin* Dan *Smash* Dalam Tenis Meja Pada Atlet Klub Gris Semarang".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat di identifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kelentukan pergelangan tangan atlet Klub Gris tergolong kurang lentuk.
2. Metode latihan yang kurang baik.
3. Belum pernah diadakan tes teknik servis *forehand topspin* dan *smash* pada Klub Gris Semarang

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan di teliti. Agar penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* tenis meja pada Klub Gris Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah;

1. Bagaimanakah kemampuan servis *forehand topspin* dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019?

2. Bagaimanakah kemampuan *smash* dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui kemampuan servis *forehand topspin* dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019.
2. Untuk mengetahui kemampuan *smash* dalam tenis meja pada atlet klub Gris Semarang tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan mampu mendapatkan manfaat baik secara teori maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

Dapat memberikan informasi bagi pemain tenis meja khususnya para pemain Gris Semarang, tentang perlunya menguasai teknik bermain tenis meja khususnya *servis forehand topspin* dan *smash*.

1.6.2 Secara Praktis

Memberikan masukan bagi pelatih tenis meja Gris Semarang, agar bisa dipergunakan dalam memberikan bimbingan bagi para pemainnya dalam mempelajari teknik pukulan *servis forehand topspin* dan *smash*.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan meja dan di tengah-tengahnya dibentangkan net yang membagi menjadi dua lapangan menjadi sama luasnya. Permainan tenis meja ini dilakukan dengan menyebrangkan bola melalui di atas net ke lapangan permainan lawan. Dalam http://www.sarjanaku.com/2011/09/tenis-meja-pengertian-servive-teknik.html diunduh pada 3 April 2019 diungkapkan, "Yang dimaksud dengan tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) menggunkan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet".

Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan *single* putra dan putri *double* putra dan *double* putri dan *double* campuran putra dan putri. Permainan tenis meja diawali dengan melakukan servis. Ketentuan permainan tenis meja yaitu bola tidak boleh dipukul secara langsung baik pada waktu melakukan servis maupun memukul bola yang datang dari arah lawan. Memukul bola tidsk boleh dilakukan dengan memantul terlebih dahulu diatas meja satu kali. Suatu *game* dimenangkan oleh seorang pemain apabila mendapat *point* 11, kecuali kedua pemain atau pasangan sama mendapatkan *point* 10, pada situasi ini salah satu pasangan harus mendapat selisih kemenangan 2 (dua) *point* atas lawannya. Untuk memenangkan suatu permainan tenis meja, maka harus menguasai teknik dasar permainan tenis meja. Agus Mukholid (2004: 88-91) menyatakan, "Teknik

dasar permainan tenis meja yaitu: (1) teknik memegang *bet*, (2) servis dan, (3) memukul bola".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik dasar permainan tenis meja terdiri dari: teknik memegang bet, servis, dan teknik memukul bola. Seorang pemain tenis meja akan memiliki ketrampilan bermain tenis meja, jika menguasai teknik dasar bermain tenis meja dengan baik. Untuk menguasai teknik dasar bermain tenis meja harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk lebih jelasnya macam-macam teknik dasar permainan tenis meja diuraikan secara singkat sebagai berikut:

2.1.1.1 Teknik memegang bet

Terdapat sejumlah teknik memegang bet dengan berberapa variasinya. Apabila terbiasa dengan salah satu pegangan *(grip)* maka dapat menggunakan *grip* tersebut untuk setiap pukulan. Menurut Agus Mukholid (2004: 88) ada tiga cara memegang bet yaitu:

1. *Shakehands grip*

Shakehand Grip atau dalam bahasa indonesianya berjabat tangan adalah teknik menggunakan bet Seakan akan sedang berjabat tangan dengan Orang Lain. Dengan menggunakan teknik ini maka kedua sisi bet dapat digunakan saat bermain. Dengan grip ini seorang pemain dapat melakukan *forehand stroke* dan *backhand stroke* tanpa merubah grip (pegangan), pegangan ini paling baik untuk bermain baik jauh dari meja. Di sebagian negara, khususnya Eropa teknik *shakehand grip* ini sangat pupuler digunakan oleh pemain-pemain tenis meja profesional.

Cara melakukan teknik *shakehand grip*:

1) Bidang bet bersandar pada lekuk antara ibu jari dan jari telunjuk.

2) Kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet.
3) Jari telunjuk berada dibawah permukaan bet.
4) Untuk memperkuat pukulan forehand putar bagian atas bet ke arah pemain.
5) Untuk memperkuat pukulan backhand, putar bagian atas bet menjauh dari anda, seperti cara berjabat tangan.

.

Gambar 2.1 Pegangan Bet *Shackehands Grip*

2. *Penhold Grip*

Penhold grip atau memegang pena adalah teknik menggunakan bet seakan akan sedang mencengkram tangkai pena. Kelebiahan dari teknik ini antara lain sangat baik untuk pukulan forehand, pukulan backhand yang cepat, mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya saat melakukan servis. Kekurangan dari teknik ini adalah hanya bisa digunakan untuk satu sisi bet saja saat bermain. *Asia Grip* adalah nama yang populer dibandingkan dengan *Penhold Grip*. *Penhold Grip* jarang digunakan oleh pemain asia, karena biasanya mengunakan teknik *shakehand grip.*

Cara memegang bet dengan gaya *penhold grip*

1) Pegang bet mengarah kebawah dengan pegangan mengarah ke atas, pegang bet tepat dimana pegangan menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk (cara ini sama dengan cara memegang pena).

2) Tekuk tiga jari yang lainnya pada sisi bet yang lain (penhold grip gaya Cina) atau meluruskannya mengarah ke bagian bawah bet dengan jari yang dirapatkan (penhold grip gaya Korea).

Gambar 2.2 Pegangan Bet *Penhold Grip*

3. *Seemiller Grip*

Seemiller grip yang juga dikenal dengan American Grip adalah teknik menggunakan Bet yang diambil Teknik *Shakehand Grip.* Kelebihannya antara lain memberikan kesempatan pada pemain untuk melakukan blok yang baik. Selain memiliki kelebihan, namun teknik inipun memiliki kekurangan. Salah satunya adalah agak sulit untuk melakukan serangan sudut, kurang efektif saat pola bertahan, dan sulit untuk melakukan serangan menggunakan pukulan *backhand* yang cukup jauh dari meja.

Cara menggunakan bet hampir sama dengan teknik *Shakehand Grip*. Perbedaanya, bila dengan teknik seemiller grip, jari telunjuk memegang pada seluruh bagian bet, sedangkan pada bagian bet yang atas diputar 20 sampai 90 derajat menuju arah tubuh. Saat melakukan teknik ini, maka petenis lebih mudah melakukan perubahan sisi bet ketika permainan sedang berlangsung, kemudian pergelangan tangan lebih mudah untuk digerakan ketika kita akan melakukan pukulan *forehand*. Selain itu dengan teknik seeiler grip, lebih mudah untuk

melakukan blok (Menghadang serangan lawan) dan lebih mudah mengusai permainan disaat pertandingan.

Cara memegang bet dengan teknik *Seemiller Grip* ;

1) Pegang bet dengan *shakehands grip*.
2) Putar bagian atas bet dari 20 menjadi 90 derajat ke arah tubuh,
3) Lekuk jari telunjuk di sepanjang sisi bet

Seemiller Grip adalah pegangan yang diciptakan oleh Danny Seemiller (USA) pada tahun 1970-an di mana ibu jari dan jari telunjuk ditempatkan di bagian belakang raket dan hanya sisi *forehand* raket yang digunakan.

Gambar 2.3 Pegangan Bet *Semiller Grip*

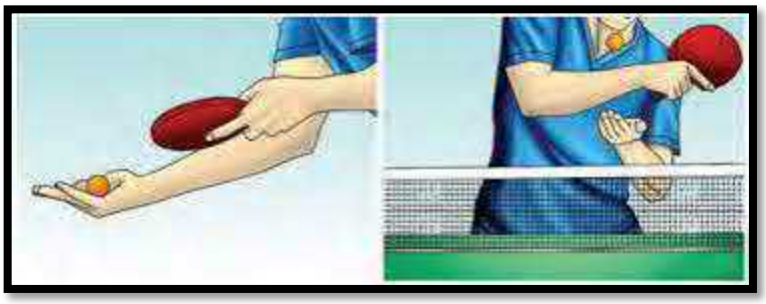
2.1.1.2 Servis

Servis dalam permainan tenis meja merupakan tanda mulainya permainan tenis meja. Aip Syarifuddin & Muhadi (1992:211) menyatakan, “Pada dasarnya servis dalam permainan tenis meja merupakan pukulan permulaan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan permulaan bagi pemain yang sedang melakukan servis”.

Servis adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama kedalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahula bola tersebut, ke meja servis, kemudian hatus melewati atas net dan akhirnya memantul ke meja lawan. Keterangan lainnya tentang Servis ada dalam permainan tenis meja. Gerakan

atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya *forehand, backhand, backspin, top spin* atau kombinasi dari ketiganya. Dalam perkembangannya servis menjadi lebih banyak variasi-variasi yang lebih dari gerakan utama servis. Hal ini tergantung dari kemampuan para pemain sendiri dalam mengembangkan teknik dasar yang ada.

Gambar 2.4. Servis dari Arah Kanan (*Forehand*)



Gambar 2.5 Servis dari Arah Kiri (*Backhand*)

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, servis dalam permainan tenis meja memiliki fungsi ganda yaitu, untuk menghidupkan bola ke dalam permainan dan sebagai serangan bagi pemain yang mendapat kesempatan servis. Oleh karena itu, seorang pemain yang mendapat kesempatan servis harus mampu dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk mendapatkan point dengan bola-bola *spin* yang sulit dikembalikan. Untuk melakukan servis ada beberapa peraturan

yang harus ditaati oleh pemain tenis meja. Agus mukholid (2004: 89) menyatakan :

Peraturan melakukan servis tenis meja yaitu :

1) Bola ditelapak tangan
2) Telapak tangan datar dan tidak bergerak
3) Jari-jari dirapatkan dan jempol dipisahkan
4) Bet dan tangan yang bebas dibelakang garis
5) Lemparkan bola setinggi 20 cm atau lebih
6) Tidak ada spin yang diakibatkan oleh lemparan
7) Pukul bola saat bola turun
8) Bola memantul sekali dikedua sisi meja.

Peraturan servis tersebut penting untuk diperhatikan oleh setiap pemain tenis meja. Kesalahan dalam melakukan servis atau servis tidak sesuai dengan terhindar kesalahan saat melakukaan servis tenis meja maka harus menguasai teknik servis tenis meja yang benar. Menurut Agus Mukholid (2004: 89) teknik servis tenis meja yang benar sebagai berikut :

1) Sikap dasar jangan terlalu kaku.
2) Badan condong ke depan dan dibantu dengan putaran panggul kemudian memindahkan berat badan ke arah mana bola tersebut diarahkan.
3) Saatnya harus tepat dalam melakukan servis tersebut.
4) Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan pertahankan pihak lawan dan perlu pula dipikirkan serangan yang akan dilakukan.

Gambar 2.6 Teknik Melakukan Servis Tenis Meja
(Sumber : Agus Mukholid, 2004:89)

2.1.1.3 Memukul bola (*Stroke*)

Dalam permainan tenis meja ada beberapa macam cara memukul bola, yaitu dengan cara memukul bola dari kanan *(forehand)*, dari kiri *(backhand)* dan pukulan dari atas yang keras dan tajam yaitu *smash*. Untuk teknik pukulan tenis meja dibahas pada sub bab tersendiri. Hal ini disebabkan agar lebih fokus terhadap permasalahan dalam penelitian.

2.1.2 Teknik Dasar Pukulan Permainan Tenis Meja

2.1.2.1 Hakikat teknik dasar pukulan tenis meja

Memukul bola dengan menyebrangkan bola melewati atas net ke daerah permainan lawan merupakan cara bermain tenis meja. Dalam pelaksanaan bermain tenis meja, pukulannya dapat diakukan dengan beberapa macam cara. Agus Mukholid (2004:91-95) menyatakan,"jenis pukulan dalam permainan tenis meja yaitu: *push* (mendorong), pukulan kontra serangan, *looping*, *bloking* dan *chooping*." Menurut Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya (2009: 6.10) bahwa, "Jenis stroke (pukulan) dalam permainan tenis meja yaitu: "*Push, Blok, Chop, Servis,Topspin, Drop Shot, Chooped smash, Drive dan Flik.*

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, jenis *stroke* (pukulan) dalam permainan tenis meja. Dari beberapa macam pukulan tersebut cara melakukannya dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*. Dari kedua cara melakukan pukulan tenis meja tersebut pada prinsip yang bertujuan agar bola dapat dipukul dengan baik dan lawan tidak dapat mengembalikan bola, jika dapat mengembalikan pukulannya tidak sempurna sehingga mudah untuk dimatikan

1. Pukulan *forehand* tenis meja

Pukulan *forehand* tenis meja pada prinsipnya semua jenis pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain. Jika pemain kidal bola disebelah kiri pemain. Sapto Adi dan Mu'Arifin, (1994: 16) dalam Menjelaskan, "Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh". Dalam http://dc123.4shared.com/doc/LO0GPDJ4/preview.html diunduh pada 3 April 2019 dijelaskan, "*forehand* sebuah pukulan di mana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan."

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pukulan forehand tenis meja merupakan jenis pukulan yang dilakukan disebelah kanan pemain, jika kidal di sebelah kiri pemain dengan posisi telapak angan yang memegang bet dihadapkan kedepan. Pukulan *Forehand* dapat dilakukan pada semua jenis pukulan tenis meja. Yaitu: *push*, pukulan kontra serang, *looping* dan *chopping*. Hal terpenting dalam melakukan *forehand* bola berada disamping kanan pemain dan jika kial bola berada disamping sebelah kiri pemain.

Gambar 2.7 Pukulan *Forehand* Tenis Meja
(Sumber : Tatang Muhtar & Wahyu Sulistyo, 2007:2.48)

2 Pukulan *backhand* tenis meja

Pukulan *backhand* merupakan kebalikan dari pukulan *forehand*. Pukulan *backhand* dilakukan terhadap bola-bola disebelah kiri pemain dan jika kidal bola berada disebelah kanan pemain. Menurut Sabto Adi dan Mu'arifin (1994: 17) dalam http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2014/05/teknik-dasar-bermain-tenis-meja.html diunduh pada 3 April 2019 menyatakan, "Pukulan backhand dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan". Pelaksanaan pukulan backhand menurut Tatang Muhtar & Wahyu Sulistyo (2007: 2.51) sebagai berikut :

Kaki kanan berada didepan kaki kiri dibelakang (untuk pemain kidal sebaliknya). Badan menyerong ke kiri, lutut dibengkokkan. Bet ke samping badan dekat pinggang sebelah kiri hingga lengan atas hampir menempel ke dada, pergelangan tangan tidak dibengkokkan, kepala bet menghadap ke tanah. Posisi tersebut dilakukan pada saat bola dari lawan menuju ke arah pemukul. Kemudian lengan diayun ke depan atas kanan dengan menggesek di bagian bawahnya untuk bola isi, atau menggesek bagian belakangnya untuk bola kosong. Agar bola berjalan dalam suatu gerak lengkung melewati net ke arah lawan, pergelangan tangan harus membantu menggesek bola ke depan arah

kanan. Pada akhir gerakan backhand drive berat badan pindah dari kaki kiri ke kaki kanan.

Berikut ini ilustrasi gambar rangkaian gerakan drive *backhand* sebagai berikut:

Gambar 2.8 Pukulan *Backhand* Tenis Meja
(Sumber : Tatang Muhtar & Wahyu Sulistyo, 2007:2.48)

2.1.3 *Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan disebelah sisi kanan pemain dan pemain kidal disebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan teis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan. Menurut Larry Hodges (2007: 32) pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena 3 alasan, yaitu:

1. Anda memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang
2. Pukulan *forehand* bisa jadi pukulan yang utama untuk melakukan serangan.
3. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk *smash*.
4. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk *smash*. Disamping itu

juga, pukulan forehand lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan backhand. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangisaat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Cara pelaksanaan *forehand drive*

Peningkatan prestasi dalam olahraga menurut adanya perbaikan dan perkembangan unsur teknik untuk mencapai tujuanny. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomi, fisiologis, mekanika, biomekanika dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dan diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Sudjarwo (1993:40) teknik dalam olahraga tetap menjadi dasar utama dan setiap cabang olahraga yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Teknik merupakan dasar kemampuan individu yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi maksimal.

Forehand drive adalah dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet mulai gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke depan berhenti didepan dahi. Adapun dikap dan gerakan forehand stroke pandangan tertuju pada pihak lawan dan bola, tangan bebas untuk keseimbangan dan juga untuk membantu gerakan panggul, setiap kali melakukan pukulan disertai gerakan panggul, sikap kaki sedkit bengkok dan berfungsi untuk memudahkan gerakan dan gerakan dari sikap pemula, bet dibawa kedepan atas dan berhenti didepan dahi dan letak siku-siku adak dekat dengan badan.

Menurut Larry Hodges (2007: 35) tahap persiapan dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

1. Berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke belakang

2. Tangan siap memegang bet dengan pukulan *forehand*.
3. Bet sedikit terbuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin.
4. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.
5. Bergerak untuk mengatur posisi, kiri dan kanan sedikit ke belakang untuk melakukan *forehand*.

Menurut Larry Hodges (2007: 36) tahap pelaksanaan (*backswing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

1. Putar tubuh ke belakang dengan tumpuan pinggang dan pinggul.
2. Putar tangan ke belakang dengan tumpuan siku.
3. Berat badan dipindahkan di kaki kanan.
4. Untuk menghadapi *backspin*, bet harus digerakkan sedikit rendah.

Menurut Larry Hodges (2007: 36) tahap perkenaan (*forwad swing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

1. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri.
2. Tubuh diputar ke depan bertumpu pada pinggang dan pinggul
3. Tangan diputar ke depan dengan tumpu pada siku.
4. Kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh.

Menurut Larry Hodges (2007: 37) tahap akhir dalam *feorehand stroke* sebagai berikut:

1. Bet bergerak ke depan dan sedikit dimainkan ke atas.
2. Kembali ke posisi siap.

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa pukulan forehand merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Dalam permainan tenis meja pukulan *forehand* merupakan pukulan

yang sangat diandalkan dalam melakukan derangan dan sangat sering digunakan.

2.1.4 Teknik *Forehand Drive*

Gambar 2.9 Tehnik *Forehand Drive*

2.1.4.1 Deskripsi *forehand drive*

1. Sikap Awal
   1) Posisi siap, deskripsi seperti di atas.
   2) Berdiri seimbang dengan kaki sedikit didepan dan titik badan ditengah.
2. *Backswing*
   1) Putar pinggang ke kanan belakang dan lengan mengikuti ke belakang ke posisi jam 3
   2) Menggeser berat badan ke kaki kanan.
   3) Lihat bola
3. *Swing* ke depan
   1) Putar pinggang kedepan disertai ayunan lengan dan bet ke depan sedikit keatas
   2) Gunakan siku sebagai pivot point, tetapi tidak harus bergerak begitu banyak naik turun, tetapi juga harus diperbolehkan untuk bergerak sedikit ke depan dalam tindak lanjut.
   3) Perkenaan bola bagian tengah belakang sedikit kebawah.
   4) Pada saat bet kena bola, kekuatan cekeraman bet ditambah.

4. Gerak lanjutan
   1) Bet sejajar bahu kiri posisi sedikit tertutup.
   2) Segera kembali ke posisi siap.

2.1.4.2 Manfaat pukulan *forehand drive*

Pukulan *forehand drive* adalah pukulan ini didalam permainan tenis meja pukulan *forehand drive* sangat penting didalam tenis meja dan dasar pukulan dari banyak pukulan yang ada didalam permainan tenis meja. Pukulan *forehand* itu sendiri itu sendiri pun mudah dilakukan dan diajarkan setiap orang yang baru mengenal tenis meja dan yang akan melakukan permainan tenis meja diwali dengan pemanasan menggunakan pukulan *forehand*, gerakan *forehand* dan posisi badan pun cukup mudah dan tidak rumit, lebih mudah dari sekian pukulan yang ada di dalam permainan tenis meja.

Manfaat pukulan itu sendiri dalam permainan tenis meja adalah senjata utama yang di gunakan oleh pemain yang akan melakukan permainan tenis meja. Pukulan *forehand* itu sendiri di dalam permainan tenis meja sering dilakukan untuk menyelamatkan bola yang akan mati ataupun susah dijangkau biasanya hanya mengembalikan bola menggunakan *forehand.*

Pentingnya pukulan *forehand* di dalam permainan tenis meja adalah untuk senjata utama pukulan tenis meja yang ada. Apabila pemain tidak bisa menguasai pukulan *forehand* biasanya untuk melakukan pukulan lainnya sedikit susah dan gerakanannya pun tidak lentur pada saat melakukan pukulan.

2.1.5 *Smash*

Di dalam permainan tenis meja pukulan *smash* tidak selalu digunakan untuk mengembalikan bola yang datangnya dari pukulan arah lawan. *Smash* baru bisa dilakukan apabila ada kesempatan yang memungkinkan untuk

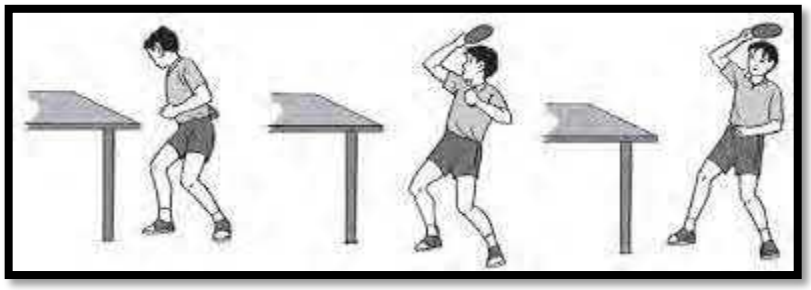
melakukan pukulan *smash* yang tujuannya untuk mematikan permainan lawan, sehingga mendapat angka.

Selain ada kesempatan yang memungkinkan. Setelah dapat melakukan pukulan dasar dengan baik barulah pukulan *smash* dilakukan, itupun harus menggunakan perasaan dan melihat posisi yang baik sehingga dapat mengenai bola dengan tepat. Teknik *Forehand Smash* dilakukan dengan sikap posisi kedua kaki sedikit lebih besar, tubuh berputar kekanan dari pinggul.

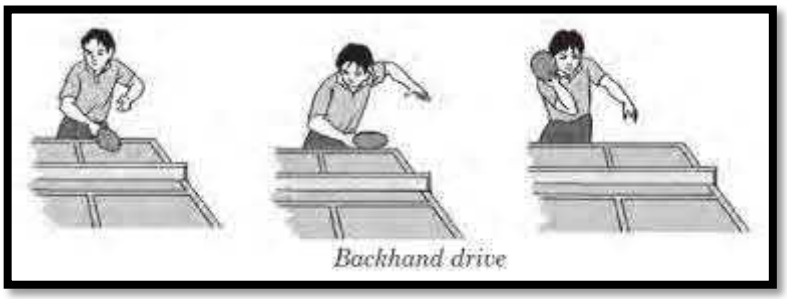
Sikap akhir lengan gerakan forehand smash adalah sudut antara lengan atas yang diarahkan ke depan dengan tubuh menjadi semakin kecil, demikian sudut antara lengan atas dan lengan bawah.

Di dalam membahas gerakan lengan bahwa gerakannya semakin ke bawah kalau bola dipukul pada titik yang lebih tinggi, tetapi ketinggian bola yang masih dapat di Smash akan terpengaruh oleh pembatasan, yaitu lengan atas tidak noleh menjadi sejajar dengan bahu, apalagi menjadi lebih tinggi.

Tetapi pada bola yang lebih tinggi akan terdapat dua kemungkinan, yaitu memukul bola sebelum mencapai titik tertinggi atau melalui bola setelah mencapai titik tertinggi.



Gambar 2.10 *Forehand Smash*



Gambar 2.11 *Backhand Smash*

2.2 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan di sebuah topik penelitian. Yang menjadi kriteria utama dalam membuat suatu kerangka berpikir agar dapat meyakinkan ilmuwan adalah alur-alur pemikiran yang logis dalam membuat suatu kerangka berpikir dapat membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis.

Servis *forehand topspin* adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama dalam sebuah permainan yang dilakukan dengan mengarahkan sisi *blade* kearah depan bawah dengan lintasan *blade* dari samping pinggang bergerak kedepan sedikit dinaikkan ke atas. Kontak antara *blade* dengan bola sendiri terjadi didepan sisi kanan tubuh sehingga bola yang dihasilkan berputar kedepan bawah (*topspin*).

Pada dasarnya servis *forehand topspin* memungkinkan seorang pemain tenis meja untuk melakukan servis yang lebih cepat dari pada servis lainnya. Servis *forehand topspin* sendiri dapat dilakukan dengan sangat cepat pada setiap bagian sisi meja dan dapat memaksa lawan bermain mengembalikan bola tinggi, sehingga servis ini menjadi andalan para pemain yang suka mendapatkan pukulan keras melawan *topspin* kanan mulai dari awal reli. Tapi servis *forehand*

topspin juga mempunyai resiko yaitu lebih mudah diserang lawan jika kurang tepat mengarahkan bola sehingga jatuh di daerah yang mudah dijangkau untuk melakukan serangan.

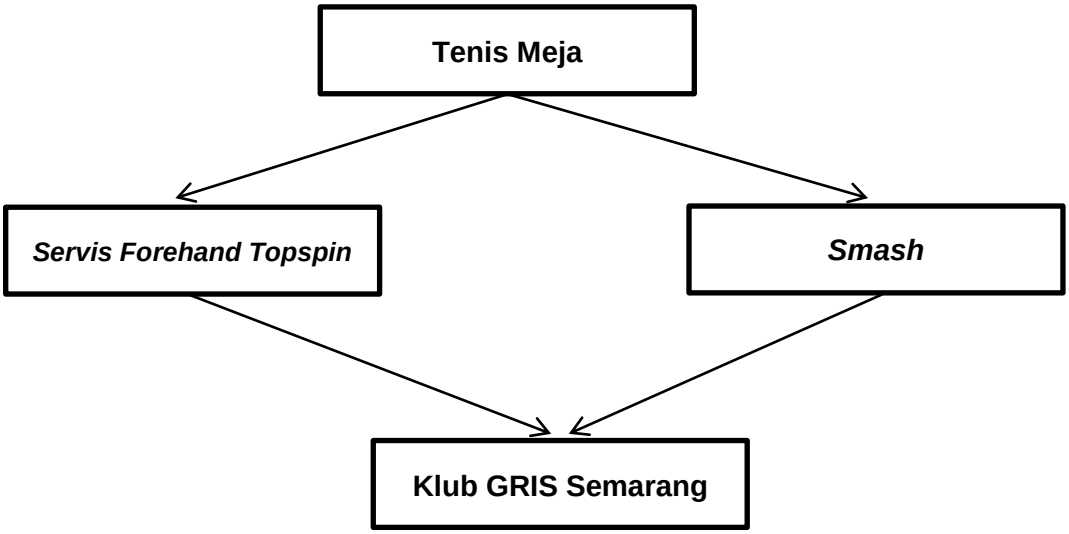
Kemampuan taktik yang jitu dikombinasikan dengan teknik yang mumpuni, dapat menjadikan permainan seorang pemain tenis meja bermain dengan penuh perhitungan termasuk kapan dia harus melakukan sebuah serangan untuk memenangkan pertandingan. Serangan tersebut tentunya dimulai sejak pemain tersebut mengawali suatu permainannya ketika memukul servis.

Smash ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*. *Smash forehand* menghasilkan serangan yang paling bertenaga yang selalu bersamaan dengan langkah ke depan sambil telapak kaki dihentakan ke lantai. Pukulan ini sering menentukan suatu kemenangan maupun kekalahan dalam bertanding. Pukulan *smash forehand* apabila dapat dihalau oleh lawan maka pukulan susulannya akan lebih tajam dari pada serangan pertamanya. *Smash forehand* mengandung hawa pembunuh yang sangat mematikan, karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota dan gerakannya lebih besar dan cepat dari pada pukulan *hit*.

Dalam pertandingan para pemain berupaya untuk melancarkan serangan maupun pertahanan. Keseluruhannya menggambarkan hanya untuk mencari peluang terciptanya satu pukulan *smash* yang mematikan. Pukulan *smash* yang keras dan mematikan sering terlihat dari pukulan *smash forehand.*

Dalam suatu permainan tenis meja yang begitu kompleks gerakannya dilakukan dengan cepat dan tepat dan dalam situasi yang bervariatif maka dibutuhkan suatu latihan agar dapat mendukung permainan tersebut, dengan mempunyai kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* yang tinggi, maka

seorang atlet tenis meja akan mampu bermain dengan baik. Diharapkan dengan latihan yang intensif dan terprogram atlet Klub Gris Kota Semarang mempunyai kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* yang baik. Untuk mengetahui kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* ini maka diadakan survey pada atlet Klub Gris Kota Semarang.



Gambar 2.12 Kerangka Berpikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan servis *forehand topspin* dan *smash* tenis meja di klub Gris Semarang Tahun 2019 dalam kategori sangat baik dengan deskripsi sebagai berikut;

1. Kemampuan servis *forehand topspin* atlet tenis meja klub GRIS Kota Semarang dalam kategori terbesar adalah sangat baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa atlet yang memiliki kemampuan servis *forehand topspin* dalam kategori sangat baik dengan persentase 62,5%, kategori baik dengan presentase 37,5%, pada kategori cukup tidak ada, pada kategori kurang tidak ada, dan pada kategori sangat kurang juga tidak ada.
2. Kemampuan *smash* atlet tenis meja klub GRIS Kota Semarang dalam kategori terbesar adalah sangat baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa atlet yang memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sangat baik dengan persentase 75%, kategori baik dengan presentase 25%, pada kategori cukup tidak ada, pada kategori kurang tidak ada, dan pada kategori sangat kurang juga tidak ada.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan teknik servis *Forehand topspin* dan *smash* dalam olahraga tenis meja.

2. Bagi atlet, agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan teknik servis *forehand topspin* dan *smash* dalam tenis meja.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Mardiana, Purwadi,dan Wira Indra Satya. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: UT Press.

Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasamani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Anas Sudijono. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2014/05/teknik-dasar-bermain-tenis-meja.html diunduh pada 3 April 2019

http://www.sarjanaku.com/2011/09/tenis-meja-pengertian-servive-teknik.html diunduh pada 3 April 2019

http://dc123.4shared.com/doc/LO0GPDJ4/preview.html 3 April 2019

Larry Hodges. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Peter Simpson. 2007. *Tenis Meja Peter Simpson.* Jakarta: Penerbit Dian Rakyat

Sapto Adi dan Mu'arifin. 1994. *Teknik Dasar Bermain Tenis Meja*. Malang: FIP Universitas Negeri Malang.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja.* Surakarta: Era Intermedia

Tatang Muhtar dan Wahyu Sulistyo, 2007. *Tenis Meja (Mata Kuliah Pilihan II).* Jakarta: Universitas Terbuka.

Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada: Jakarta