



**IDENTIFIKASI KEBUGARAN DAN KETERAMPILAN
MAHASISWA PUTRA PKO PADA MATA KULIAH
TENIS MEJA UNNES TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Muhammad Wallyud Davied
NIM 6301415083**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Muhammad Walyud Davied. 2019. Identifikasi Kebugaran dan Keterampilan Mahasiswa Putra PKO Pada Mata Kuliah Tenis Meja Unnes Tahun 2019. Sekripsi Jurusan/Program Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan kebugaran dan kemampuan keterampilan tenis meja pada mahasiswa putra PKO Unnes semester 2. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan keterampilan tenis meja dan kemampuan kebugaran pada mahasiswa putra PKO Unnes semester 2 tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian *survei* deskriptif kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa putra PKO Unnes semester 2 yang berjumlah 30 mahasiswa putra. Teknik Instrumen menggunakan tes keterampilan tenis meja dan tes kebugaran MFT. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji persyaratan yaitu uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov—smirnov*, dan uji homogenitas menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat ketrampilan teknik tenis meja mahasiswa putra PKO semester 2 mencapai nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 12,83 (kurang), sedangkan tingkat kebugaran mahasiswa putra PKO yang mengikuti mata kuliah tenis meja mencapai nilai rata-rata atau mean sebesar 42,337 (baik).

Simpulan penelitian yaitu tingkat ketrampilan teknik tenis meja mahasiswa putra PKO semester 2 rata-rata adalah kurang, tingkat kebugaran mahasiswa putra PKO yang mengikuti mata kuliah tenis meja rata-rata berkategori baik. Saran : dilakukan kegiatan latihan mandiri atau melakukan latihan diluar jam perkuliahan, meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam melakukan kegiatan olah raga, dilakukan program latihan yang tepat.

Kata kunci : *Keterampilan Tenis Meja, Kebugaran MFT, PKO Unnes*

ABSTRACT

Muhammad Walyyud Davied. 2019. Identifikasi Kebugaran dan Keterampilan Mahasiswa PKO Pada Mata Kuliah Tenis Meja Unnes Tahun 2019. Sekripsi Jurusan/Program Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Semarang. Drs. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.

The problem in this study is that it has not yet been the ability of the skill of table tennis and fitness ability in students man of PKO Unnes semester 2. So the research aims to determine how much skill level of table tennis and fitness ability in students of PKO Unnes semester 2 years 2019.

This research is a quantitative descriptive survey study. The sample of the study was a semester 2 student at PKO Unnes, which numbered 30 men. Instrument techniques using table tennis skills test and MFT fitness test. Data analysis techniques using a descriptive of statistic. The test of normality test using *Kolmogrov-smirnov* test, and test homogeneity using *chi-square* test.

The results of the study showed that the level of technical skill of table tennis student PKO Semester 2 reaches an average value or mean value of 12.83, while the fitness level of students of PKO which follows table tennis subjects reached Average or mean value of 42.337.

Conclusion Study of technical skill level table tennis student PKO Semester 2 average is less level of fitness student PKO who follow the table tennis courses average blessing Agori. Advice on self-training activities or doing exercises outside the hours to hone the skills maximal, student awareness in conducting sports activities do not only when in the lecture but also outside the clock appropriate training program.

Keywords: Table tennis skills, fitness MFT, PKO Unnes

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : M.Wallyud Davied

NIM : 6301415083

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Identifikasi Kebugaran Dan Keterampilan Mahasiswa Putra PKO
pada Mata Kuliah Tenis Meja Unnes 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 kutipandari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila perkataan 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, 5 oktober 2019
Yang menyatakan,



M.Wallyud Davied
NIM. 6301415083

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Walyud Davied NIM 6301415083 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Identifikasi Kebugaran dan Keterampilan Mahasiswa Putra PKO pada Mata Kuliah Tenis Meja Unnes Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 17 Oktober 2019.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Fandiyah Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Sungkowo, S.Pd., M.Pd
NIP. 198002252009121004

(Penguji 1)



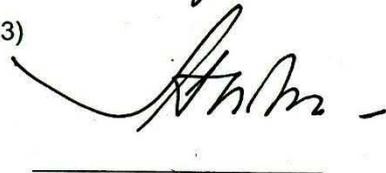
2. Dr. Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

(Penguji 2)



3. Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S
NIP. 195501111983032001

(Penguji 3)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya” (QS Al-Baqarah :286)

Skripsi dipersembahkan kepada:

Kedua orang tua saya Bapak Susilo dan Ibu Bibit Jumiana, Kedua mertua saya Bapak Aziz Badzar dan Ibu Sri Purnowanti Istri saya Ziana Aubi Basith dan putri saya Tiara Nabila Azzahra, kedua kakak saya M. Topan E.W dan M. Yunus E.W, almamater PKO FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, berkah, dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Identifikasi Kebugaran dan Keterampilan Mahasiswa Putra PKO pada Mata Kuliah Tenis Meja Unnes Tahun 2019” dapat terselesaikan. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini tidak luput dari dukungan, bimbingan, dan kerjasama berbagai pihak. Sehubungan dengan penyelesaian skripsi ini, maka ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Kepala Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas surat keputusan penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas persetujuan dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing, Ibu Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S., atas bimbingan dan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas bekal ilmu, bimbingan dan bantuan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga masukkan dan kritikan yang membangun sangat peneliti harapkan guna penyempurnaan penyusunan skripsi.

Semarang, September 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
1.6.1 Manfaat teoritis	4
1.6.2 Manfaat praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Olahraga Tenis Meja.....	6
2.1.2 Kebugaran Jasmani	19
2.1.4 Kerangka Berpikir	25
2.2 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	28
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	39

3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1. Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskripsi Data	41
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	43
4.1.3. Hasil Analisis Data	45
4.2 Pembahasan.....	47
4.2.1 Keterampilan Teknik Tenis Meja	47
4.2.2 Kurangnya Kesadaran Mahasiswa akan Pentingnya Keterampilan.....	47
4.2.3 Kurangnya Program Latihan yang Tepat.....	48
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Tenis Meja.....	36
Tabel 3.2 Penilaian Tes Kebugaran Jasmani.....	36
Tabel 3.3 Norma Penilaian Tenis Meja	40
Tabel 3.4 Norma Penilaian Kebugaran	40
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Statistik deskriptif ketrampilan teknik dasar permainan Tenis Meja, Kebugaran	41
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan statistik deskriptif berdasar item tes teknik dasar permainan Tenis Meja	42
Tabel 4.3 Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas	44
Tabel 4.4. Rangkuman hasil uji homogenitas dengan uji <i>Chi-Square</i>	45
Tabel 4.5. Kategori Tingkat Kemampuan Teknik Tenis meja	46
Tabel 4.6. Kategori Tingkat Kebugaran.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 Pola Pukulan <i>Backhand</i>	32
Gambar 3.2 Pola Meja Pukulan <i>Service</i>	33
Gambar 3.3 Petunjuk Tes <i>Defensive/</i> pertahanan.....	34
Gambar 3.4 Petunjuk Tes <i>Smash</i>	35
Gambar 4.1 Grafik kemampuan Rata-rata ketrampilan Teknik dasar tenis meja, kebugaran mahasiswa.	43
Gambar 4.2. Grafik Keterampilan setiap item Tenis meja	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	55
Lampiran 2. Surat ijin penelitian.....	56
Lampiran 3. Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	57
Lampiran 4. Instrumen penelitian.....	58
Lampiran 5. Data rekap Hasil Tes Keterampilan Tenis Meja dan Tes MFT.....	60
Lampiran 6. Hasil analisis	61
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai instrument pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa. Proses pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang untuk mendapatkan hasil yang optimal. Keberadaan olahraga sebagai salah satu pilar dalam kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari prestasi olahraga yang dicapai oleh Negara tersebut. Keberadaan olahraga sudah tidak bisa dipungkiri lagi sebagai salah satu alat yang digunakan oleh suatu bangsa untuk menunjukkan eksistensi kepada dunia tentang keberadaannya sebagai suatu negara yang maju dan besar. Salah satu bentuk nyata perkembangan olahraga secara nasional di era reformasi adalah telah disahkannya sekaligus diundangkannya Undang- Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional padatanggal 23 September 2005. Penetapan hukum olahraga nasional ini membawa angin segar sekaligus arah pembangunan olahraga yang jelas, terstruktur, terkoordinasi dan mendapatkan kepastian hukum secara nasional. Penetapan hukum olahraga nasional disamping memberikan peluang atau prospek, juga memberikan tantangan yang tidak ringan dalam pembangunan olahraga secara nasional termasuk olahraga tenis meja (Kemenpora RI, 2015).

Perkembangan tenis meja di Indonesia tidak bisa dipisahkan dari sejarah perjuangan bangsa dalam menghadapi kolonial Belanda.; Di Indonesia, tenis meja baru dikenal pada tahun 1930, ketika itu pelakunya hanyalah dari kalangan orang-orang Belanda dan kalangan tertentu dari pribumi, seperti para pejabat pribumi serta keluarganya. Perkembangan awal tenis meja diorientasikan sebagai

permainan untuk mengisi waktu luang dengan bentuk permainan yang merupakan modifikasi permainan yang lebih dulu populer, yaitu tenis lapangan dan *badminton*, dan pelakunnya pun terbatas pada kalangan tertentu saja, sehingga sulit diketahui dengan pasti siapa, kapan dan dimana untuk pertamakalinya tenis meja dilakukan (Muarifin, 1995).

Tenis meja adalah salah satu olahraga permainan net yang cukup populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat karena permainan olahraga tenis meja ini tergolong mudah serta tidak memerlukan tempat yang luas, bahkan permainan ini dapat dilakukan di dalam ruangan yang tidak terlalu besar. Tenis meja adalah olahraga permainan yang secara tatik termasuk selompok permainan net. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan 5 keterampilan dasar tenis meja yaitu *service, forehand drive, backhand drive, push, block dan cop* (Tomoliyus, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna (Hidayat dkk, 2010).

Tenis meja merupakan salah satu mata kuliah wajib untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Semarang. Mata kuliah tenis meja ditempuh mahasiswa pada

saat semester 2. Pada umumnya kurikulum di FIK jurusan PKO Universitas Negeri Semarang ada dua jenis yaitu matakuliah mandiri dan terstruktur. Matakuliah mandiri adalah kegiatan yang dilakukan mahasiswa diluar jam matakuliah yang sudah terjadwal, sedangkan matakuliah yang terstruktur adalah kegiatan kuliah yang sudah terjadwal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada mahasiswa FIK PKO matakuliah tenis meja semester 2, terdapat 2 tipe mahasiswa yaitu mahasiswa hanya suka olahraga dan suka berolahraga. Mahasiswa yang hanya suka olahraga yaitu mahasiswa yang suka menonton saja tanpa melakukan aktifitas kegiatan olahraga, sedangkan mahasiswa suka berolahraga yaitu mahasiswa yang gemar melakukan aktivitas olahraga. Dari 2 tipe mahasiswa tersebut tentu saja hal itu menjadi penyebab perbedaan didalam keterampilan dan kebugaran mahasiswa. Dari latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin meneliti tentang "Identifikasi Kebugaran dan Keterampilan Mahasiswa PKO Pada Mata kuliah Tenis Meja Unnes Tahun 2019".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji, identifikasi masalah sebagai berikut:

1.2.1 Belum teridentifikasinya kebugaran dan keterampilan mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019.

1.3 Pembatasan Masalah

Suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya untuk mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Berdasarkan keterangan diatas, maka permasalahan pada penelitian

ini adalah peneliti hanya meneliti tentang kebugaran dan keterampilan mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Seberapa tingkat kebugaran mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019 ?
- 1.4.2 Seberapa tingkat keterampilan mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019.
- 1.5.2 Untuk mengetahui seberapa tingkat keterampilan mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Unnes tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua, manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

1.6.1 Manfaat teoritis

- 1.6.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara rinci berupa informasi pada perkembangan ilmu olahraga, khususnya cabang olahraga tenis meja dan yang berkaitan dengan kebugaran dan keterampilan dalam tenis meja.

1.6.1.2 Memberi masukan pada peneliti lain tentang kebugaran dan keterampilan mahasiswa PKO pada mata kuliah tenis meja Universitas Negeri Semarang Tahun 2019.

1.6.2 Manfaat praktis

1.6.2.1 Sebagai informasi untuk pelatih pelatih tenis meja tentang kebugaran dan keterampilan dalam tenis meja mahasiswa PKO Unnes.

1.6.2.2 Menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti itu sendiri melalui pengamatan lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Tenis Meja

Bermainan tenis meja merupakan olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja memiliki kemampuan yang mahir dalam permainan tenis meja. Menurut Utama (2005: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan, juga sarana seperti raket, bola, net, dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

Menurut Hodges (2007: 1) tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping-pong adalah permainan di mana sebuah bola kecil yang putih dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan.

Menurut Sunarsih. Et al (2007: 2) permainan tenis meja disebut juga permainan ping-pong. Permainan ini menggunakan semacam raket yang dilapisi karet yang disebut dengan bet (*bats*). Bola tenis meja terbuat dari bahan *celluloid*.

Permainan tenis meja dimainkan di dalam ruangan atau gedung, jika dua orang bermain dinamakan pemain tunggal atau *single*, dan empat orang bermain dinamakan ganda atau *double*. Cara memainkannya dengan menggunakan alat pemukul yang dinamakan bat dan bola.

Dari berbagai pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bermain tenis meja adalah permainan yang sederhana namun harus konsisten memukul mengarah dan menenpatkan bola ke meja lawan.

2.1.1.1 Teknik Dasar dalam Tenis Meja

Menurut Tomoliyus (2012: 2) dalam menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*. Secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (5) pukulan *service*.

Menurut Damiri dan Kusmaedi (1992: 30) pada pokoknya teknik dasar Permainan Tenis Meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam permainan tenis meja teknik semua pukulan tenis meja dasar sangat mendukung permainan tenis meja.

1) Pukulan *Drive*

Menurut Kertamanah (2003: 7) *drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Pukulan *drive* disebut sebagai induk teknik dari pukulan serangan.

Drive merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*. Pukulan *drive* ini memiliki beberapa segi bentuk perbedaan. Keistimewaan dari pukulan *drive* antara lain:

- (1) Tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- (2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan.
- (3) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.
- (4) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.
- (5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah, serta terhadap berbagai jenis putaran pukulan.

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Menurut Sutarmin (2007: 27) *drive* adalah bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Menurut Tomoliyus (2012: 7) *drive* adalah *stroke topspin* ringan yang menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand* dan *backhand drive* adalah penting karena tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan *stroke* menyerang.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

2) *Push*

Menurut Kertamanah (2003: 7) *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga disebut juga pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan *push* atau pukulan mendorong sangat bervariasi, yaitu meliputi: *push* datar, *push* menggesek, dan lain-lain. Pukulan-pukulan *push* ini biasanya merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik ini merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan. Keistimewaan pukulan *push* antara lain adalah:

- (1) Bola *push* dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik.
- (2) Bola *push* termasuk bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan.
- (3) Pukulan *push* dimainkan pada bagian *backhand*, pada umumnya untuk mewakili *backhand half volley* yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun peluncuran serangan *forehand*.

Teknik pukulan ini merupakan salah satu pukulan penting bagi para pemain serang cepat di dekat meja, khususnya bagi yang berpegangan *penhold*. Menurut Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.

Menurut Hodges (1996: 64) *push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik

untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan *backspin*.

Menurut Tomoliyus (2012: 10) *push* adalah dorongan yang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net. Juga dipergunakan untuk mengembalikan bola *service backspin* rendah dan dekat net.

Push umumnya dipakai untuk *defensive*. Bola dipukul tepat setelah *bouncing* dengan bet terbuka. Bagaimana terbuka bet ini tergantung pada intensitas (kekuatan) *backspin* pada bola. Backspin berat membutuhkan bet lebih terbuka untuk mengembalikan bola melewati net.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbukayang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net.

3) *Block*

Menurut Kertamanah (2003: 7) *block* selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut block pendek. Ada 2 macam pukulan *block*, yaitu *block* datar dan *block* redam.

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

Menurut Hodges (1996: 64) *Block* adalah pukulan yang dilakuakan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras. *Block* lebih sederhana dari

pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan blok terlebih dahulu dari pada pukulan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menahan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

4) *Chop*

Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

Menurut Hodges (1996: 64) *choop* adalah pengembalian pukulan backspin yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *chop (chooper)* mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *chop* adalah teknik pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

5) *Service*

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *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.

Menurut Hodges (1996: 64) *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja. Menurut Tomoliyus (2012: 13) dalam permainan tenis meja ada dua macam *service* yaitu (1) *service forehand*, dan (2) *service*

backhand. *Service forehand* adalah *service* yang dilakukan dengan bagian depan bet/raket, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. *Service backhand* adalah *service* yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang kepala bet.

Posisi bet akan melakukan *service forehand* dan *backhand* apabila bet dengan meja membentuk sudut 90, maka posisi bet tersebut tegak lurus. Jika sudutnya lebih kecil 90, maka kedudukan bet tersebut tertutup. Sedangkan jika sudutnya lebih besar dari 90, maka kedudukan bet tersebut terbuka. Oleh karena itu ada 3 macam *service* berdasarkan putaran bola yaitu *service forehand* dan *backhand topspin*, *service forehand* dan *backhand backspin* dan *service forehand* dan *backhand side spin*.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

6) *Smash*

Untuk dapat mematikan lawan seorang pemain tenis meja harus mempunyai pukulan *smash* yang akurat. Pukulan *smash* yang mematikan juga dapat menurunkan mental lawan sebelum bertanding.

Menurut Hodges (1996: 64) *smash* adalah pukulan *backhand* atau *forehand* yang sangat keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan. Menurut Kartamanah (2003: 35) *smash* disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantaian bola. Pukulan *smash* merupakan pukulan dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina, bolanya paling bertenaga, cepat, serta

berbahaya. Pukulan *smash* merupakan pukulan perkembangan dari pukulan hit dan tipe putaran bolanya termasuk bola polos.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan yang mematikan, bertenaga besar dan memahayakan lawan dikarenakan pukulan sangat cepat maka membuat lawan kuwalahan untuk mengembalikan serangan pukulan *smash*.

7) *Flick*

Dalam situasi permainan, seorang pemain tenis meja harus menguasai seluruh meja pertandingan. Gerakan kaki dan membaca arah pukulan lawan sangat mempengaruhi keberhasilan pukulan *flick*.

Damiri dan Kusnaedi (1991: 59-109) *flick* digunakan untuk mengembalikan bola yang di tempatkan dekat net dengan pukulan serangan. Menurut Hodges (1996: 64) *Flick* adalah pengembalian bola pendek yang agresif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul dua kali di sisi meja bila dibiarkan.

Menurut Hodges (2007: 92) *flick* adalah teknik mengembalikan bola pendek yang agresif berupa lecutan pada pergelangan tangan yang dilakukan distas meja. Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pukulan *flick* adalah pengembalian pukuan bola pendek yang dengan tekanan putaran bola sedang agresif dan biasanya dilakukan di depan bibir net.

8) *Loop*

Ada kalanya dalam situasi permainan seorang pemain tenis meja terpojok harus mundur kebelakang untuk melakukan pertahanan dengan menguuaai *loop* dengan baik pemain tenis meja dapat keluar dari posisi tertekan.

Menurut Hodges (1996: 64) *loop* adalah pukulan *top spin* yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola kearah atas dan

kedepan. Menurut Kartamanah (2003: 48) jenis pukulan *loop* ini menghasilkan bolabola berputar atas (*topspin*) yang membentuk kurva, disebut juga menarik bola.

Pukulan *loop* ini berasal dari hasil perkembangan jenis pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu teknik yang penting dalam jajaran teknik permainan jarak dekat dan jarak menengah, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola-bola *chop* para pemain *defensive*. Dan seyogyanya para pemain memahirkan variasi-variasi pukulan *loop* ini untuk menghadapi berbagai tipe pemain yang berlainan bolannya.

Pada dasarnya pukulan *loop* dapat dibedakan dalam tiga macam yaitu :

- (1) *Loop drive* bola serangannya mengandung putaran atas yang sangat kuat.
- (2) *Power loop drive* bola serangannya bersatu antara 50% mengandung tenaga putaran atas yang kuat dan 50% tenaga deakan mendesak ke depan meneron.
- (3) *Fast loop drive* bola serangannya mengandung sifat yang paling cepat melesat kedepan disertai tenaga terobosan. Tetapi pukulan *fast loop drive* ini tidak menghasilkan putaran yang keras.

Dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pukulan *loop* adalah pukulan *topspin* yang bagi pemain jarak dekat dan menengah sering memainkan bola dan mengembalikan ke meja lawan dengan cukup sulit.

2.1.1.2 PROSES LATIHAN DALAM TENIS MEJA

Latihan dalam kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan untuk menyiapkan atlit dalam rangka mempertinggi tingkat kemampuan-kemampuan yang mendukung pencapaian prestasi. Kemampuan pendukung prestasi merupakan suatu yang sangat kompleks, yang melibatkan komponen fisik, teknik,

strategi dan mental, disamping itu masih ada lagi komponen pendukung prestasi yang perlu disiapkan secara baik untuk mencapai prestasi maksimal, komponen itu ialah pelatih, lingkungan, makanan/gizi, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya.

Melihat kompleksitas komponen pendukung pencapaian prestasi di atas, maka langkah awal yang harus dipahami dalam melaksanakan latihan ialah tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan latihan itu sendiri. Hal ini berorientasi dari eksistensi olahraga sebagai bidang yang mempunyai banyak sekali aspek dalam kehidupan manusia. Motivasi pelaku olahraga pada kegiatan yang sama bisa berbeda dengan melihat tujuan pelaku tersebut dalam berolahraga, misalnya siswa SLTA berolahraga tenis meja di sekolah akan berbeda tujuannya dengan atlet pelatnas yang juga berolahraga tenis meja.

Berangkat dari hal di atas, dalam bab ini akan dibahas proses latihan tenis meja yang bisa mencakup dua tujuan, yaitu untuk mencapai prestasi tinggi dan untuk mencapai tujuan kependidikan olahraga, baik dalam pencapaian domain kognitif, afektif maupun psikomotor. Dengan demikian pihak pembaca sendirilah yang menentukan untuk apa mempelajari materi ini, dan diharapkan materi ini bisa memenuhi dua konteks tadi, yaitu prestasi dan konteks pendidikan.

Bahasan yang rinci dan menyeluruh tentang proses latihan untuk mencapai dua tujuan di atas, karena keterbatasan-keterbatasan yang ada tidak bisa dilaksanakan, oleh karena itu bahasan hanya ditekankan pada latihan fisik dan latihan teknik dalam tenis meja.

1) Latihan Fisik

Komponen fisik merupakan komponen essential dalam berolahraga, karena berolahraga identik dengan mengaktifkan fisik, disamping aspek-aspek

psikologis lainnya. Secara umum, sistematika latihan fisik ini terdiri dari 3 urutan kegiatan, yaitu:

(1) Pemanasan dalam tenis meja

Yang perlu disadari sebelum melakukan pemanasan adalah bahwa siswa/atlit masih dalam kondisi belum siap melakukan gerakan-gerakan dengan intensitas tinggi, oleh karena itu :perlu adanya sistematika kegiatan pemanasan yang baik, artinya pemanasan dilakukan dari yang ringan dan secara berangsur-angsur menuju ke gerakan yang berat, dari yang sederhana ke komplek. Secara rinci pemanasan dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. *Jogging*

Jogging merupakan gerakan lari yang bercirikan intensitasnya rendah/lari santai dan kecepatannya tetap. Tujuan utama jogging ini adalah untuk menaikkan suhu tubuh dari keadaan pasif sebelum pemanasan menuju keadaan siap awal menghadapi kegiatan berikutnya yang agak lebih berat. Pelaksanaan *jogging* hendaknya dilakukan secara berkelompok, teratur, rileks, tetapi tetap dengan kesungguhan yang tinggi.

b. *Stretching*

Bisa juga disebut penguluran, yaitu gerakan-gerakan isometris untuk meluaskan gerak sendi, sehingga dapat menghasilkan gerakan yang maksimal, terhindarnya cedera pada persendian dan lebih lancarnya peredaran darah. Penekanan dalam melakukan stretching ini dilakukan pada sendi-sendi utama atau sendi-sendi yang dominan dalam melakukan gerakan-gerakan tenis meja, seperti sendi di daerah lengan dan tungkai.

c. Senam

Kalau *stretching* merupakan isometris, maka senam yang dimaksud disini merupakan gerakan-gerakan isotonis, yaitu gerakan-gerakan dinamis anggota tubuh, seperti gerakan memutar lengan dengan sumbu sendi bahu, memutar pergelangan tangan dan sebagainya. Prinsip gerakan senam untuk pemanasan ini adalah menyeluruh, artinya mengenai semua anggota tubuh, terutama anggota tubuh yang dominan berperan pada tenis meja.

d. Kombinasi dalam permainan

Kegiatan pemanasan bisa juga dilakukan dalam bentuk permainan langsung tenis meja, yaitu terdapat 2 gerakan antara lain adalah gerakan tanpa bola. Latihan *foot work*/latihan langkah dalam tenis meja, yaitu langkah ke samping ataupun ke depan dan ke belakang. Latihan pukulan bayangan, yaitu seolah-olah memukul bola baik *forehand* maupun *backhand*, dan akan lebih baik jika dikombinasikan dengan latihan *foot work*. Gerakan dengan bola Terutama pemanasan pukulan-pukulan sederhana, seperti *push stroke*, *drive*, *half volley*, *back spin* dan. sebagainya, yang kesemuanya dilakukan secara berpasangan dengan teknik *pushing play/thik-thok*, yaitu pukul memukul bola untuk menghasilkan *rally* yang lama/awet, tanpa pukulan yang mematikan. Penekanan *pushing play* ini adalah melatih konsistensi pukulan, makin lama/awet *rally* yang terjadi makin baik pula tingkat konsistensi pukulannya. Hendaknya dalam *thik-thok* ini dihitung berapa kali tiap pemain mampu memukul bola tanpa mati.

(2) Materi inti latihan fisik

Syarat mutlak yang harus dimiliki tiap pemain tenis meja yang mendukung prestasinya adalah kesiapan dalam bentuk jasmani yang baik/tinggi, yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna

memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Kesegaran jasmani ini merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tak dapat dipisahkan, baik pada waktu proses melatihnya untuk peningkatan, maupun pada waktu proses memelihara/ mempertahankannya.

2) Latihan Teknik

Secara harfiah, pengertian teknik adalah cara untuk melakukan sesuatu kegiatan tertentu. Agar memperoleh hasil yang baik, maka diperlukan teknik yang baik pula, sehingga dengan demikian teknik mempunyai sifat tingkatan, mulai dari yang jelek sampai teknik yang baik dan sifat lainnya ialah adanya patokan/pembakuan sebagai kriteria penilaian teknik, yang dinamis selaras tingkat perkembangan pelaku dan kegiatan yang dilakukan.

Dalam konteks disiplin ilmu olahraga, teknik diartikan sebagai suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas tertentu dalam cabang olahraga. Dalam melakukan kegiatan olahraga dituntut melakukan gerakan-gerakan tertentu sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut agar tercapai maksud dan tujuan untuk membangun suatu permainan. Gerakan yang dilakukan tadi merupakan perwujudan tingkat keterampilan fisik dan psikis pelaku dalam menyelesaikan tuntutan tugas. Tuntutan tugas gerakan ini mempersyarat kriteria-kriteria tertentu demi efisiensi dan efektifitas gerakan, salah satu kriteria tadi adalah bagaimana cara melaksanakan gerakan, cara inilah yang disebut dengan teknik.

Dengan demikian, teknik dalam tenis meja merupakan cara yang dilakukan untuk membangun permainan tenis meja, dengan melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam tenis meja sebagai upaya menyeberangkan bola ke lapangan

lawan. Menyeberangkan bola ke lapangan lawan merupakan hal yang sangat sederhana, tetapi jika disertai tujuan untuk memperoleh angka, maka masalahnya akan menjadi lebih kompleks, sebab dalam kasus ini, disamping memenuhi tuntutan bola dapat melewati net, juga dituntut agar lawan tidak mempunyai peluang memperoleh angka, lawan mendapat kesulitan dan kalau bisa lawan mengalami kesalahan dalam mengembalikan bola. Tujuan-tujuan seperti tadi akan dapat dicapai jika cara/ teknik yang dipakai untuk menyeberangkan bola tersebut baik/ tinggi.

Latihan teknik merupakan hal yang essential untuk mencapai prestasi tinggi, disamping faktor-faktor lainnya. Penekanan latihan teknik ini terletak pada upaya mempertinggi tingkat keterampilan/ skill teknik-teknik yang mendukung cabang olahraga terkait.

2.1.2 Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd Kemampuan seseorang untuk bekerja dan beraktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Muhajir Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap segala macam aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Menurut Joko Pekik Irianto Kemampuan seseorang untuk beraktifitas serta melakukan pekerjaan sehari-hari dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

2.1.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Terdapat macam-macam unsur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Berikut ini adalah komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani yang terbagi atas sepuluh jenis, di antaranya adalah:

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan dapat dikatakan sebagai kondisi tubuh yang mampu mempergunakan otot ketika dibebankan untuk menjalankan suatu aktivitas. Otot yang kuat dapat diraih dengan latihan berat yang dilakukan secara rutin dan konsisten.

Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot adalah dengan melakukan latihan angkat beban. Beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya untuk melatih kekuatan otot adalah sebagai berikut:

- (1) *Push-up*, untuk melatih kekuatan otot lengan.
- (2) *Sit-up*, melatih kekuatan otot perut.
- (3) *Squat-jump*, melatih kekuatan tungkai dan otot perut.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan sebagainya secara efektif dan efisien untuk melakukan aktivitas. Berbeda dengan kekuatan, daya tahan tubuh dapat dilatih dengan latihan-latihan ringan seperti lari dan *jogging* yang dilakukan secara rutin setidaknya 30 menit setiap harinya.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot merupakan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya otot berkaitan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan kebutuhan energi. Latihan kebugaran jasmani yang dapat melatih kemampuan daya otot di antaranya adalah:

- (1) *Vertical jump*, untuk melatih daya ledak otot tungkai.
- (2) *Front jump*, untuk melatih kemampuan otot betis dan tungkai.
- (3) *Side jump*, melatih daya ledak otot tungkai dan paha.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemampuan ini sangat diandalkan dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 dan 200 meter. Kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh dalam melatih kecepatan gerak tubuh manusia. Latihan utama yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan adalah berlari 50-200 meter.

5) Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur merujuk pada efektivitas tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh. Contoh latihan yang dapat melatih daya lentur adalah senam, yoga, dan renang.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi-posisi tubuh seperti dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan. Salah satu jenis olahraga yang mengandalkan kelincahan adalah bulu tangkis, dan sepak bola. Beberapa jenis latihan fisik yang dapat melatih kelincahan di antaranya adalah lari zig-zag dan naik-turun anak tangga.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Kemampuan koordinasi tubuh dapat dilatih dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Intinya, latihan koordinasi membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat sekaligus konsentrasi yang tinggi.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan tubuh dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan keseimbangan adalah senam dan loncat indah.

Latihan-latihan fisik yang berguna untuk melatih keseimbangan di antaranya adalah latihan sikap lilin, berjalan di atas balok kayu, dan berdiri dengan tangan sebagai tumpuannya.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran. Permainan bola *bowling*, dan memanah merupakan cabang permainan olahraga yang mengandalkan ketepatan.

Beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk melatih ketepatan atau akurasi di antaranya adalah melempar bola pada keranjang atau sasaran tertentu.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan atau stimulus yang diberikan orang lain. Bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih ketepatan reaksi adalah lempar tangkap bola.

1.1.2.2 PERAWATAN TUBUH AGAR TETAP SEGAR

Perawatan tubuh agar tetap sehat adalah sebagai berikut :

1) Berolahraga

Men Sana in Corpore Sana artinya di dalam pikiran yang sehat terdapat badan yang sehat. Salah satu cara yang menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan olahraga. Manfaat olahraga terhadap tubuh antara lain:

- (1) Otot-otot tubuh akan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
 - (2) Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan harmonis.
 - (3) Memperbaiki otot-otot usus sehingga gerakan peristaltik usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
 - (4) Memperbaiki sirkulasi darah.
 - (5) Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru menjadi sehat dan berfungsi baik.
- #### 2) Istirahat teratur

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, tetapi juga meringankan ketegangan pikiran dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dilakukan dengan cara mendengarkan radio, menonton televisi, senda-gurau dengan teman, membaca buku, dan sebagainya.

3) Tidur

Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari selama 6 jam. Tidur merupakan cara yang baik untuk mendapatkan istirahat. Ketika tubuh kita istirahat, tubuh akan mengembalikan tenaga setelah hampir 12 jam bekerja. Bila kurang tidur, kebugaran tubuh akan terganggu. Gejala-gejala umum orang kurang tidur yaitu, kelopak mata sayu, pucat, badan lemah, kurang bergairah pada saat bekerja, malas, dan lain-lain.

4) Rekreasi

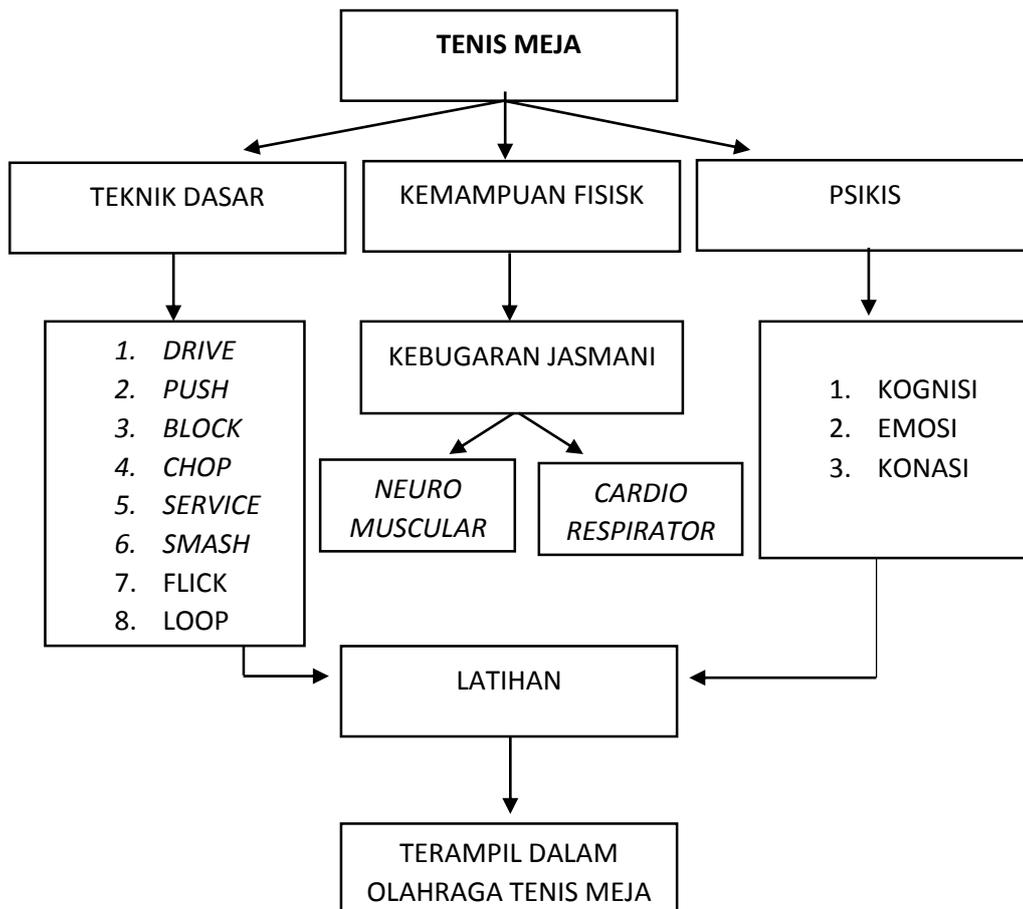
Rekreasi berarti mengembalikan sesuatu yang ke luar atau hilang. Banyak kegiatan rekreasi yang dapat kita lakukan di antaranya darmawisata bersama keluarga ke museum, kebun binatang, villa atau *outbound* dan sebagainya. Kegiatan tersebut berguna untuk mengembalikan energi atau menyegarkan pikiran yang kalut akibat pekerjaan.

5) Makan yang teratur dan gizi seimbang

Masalah kesehatan timbul akibat adanya gangguan keseimbangan. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kelebihan dan kekurangan gizi pada manusia. Untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia, perlu diperhatikan gizi yang dimakan, keadaan kesehatan, kegiatan bekerja, olahraga, dan istirahat. Untuk meningkatkan kesehatan yang optimal, setiap orang perlu mempertahankan keseimbangan. Keseimbangan tersebut memiliki keterkaitan

dan saling ketergantungan dalam perilaku antara kebiasaan memakan makanan yang bergizi, bekerja, dan berolahraga dengan istirahat.

2.1.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Tenis meja merupakan salah satu mata kuliah wajib untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Unnes. Dalam permainan tenis meja terdapat 8 dasar teknik dasar yaitu drive, push, block, chop, service, smash, flick, loop. Untuk menunjang keterampilan tenis meja juga diperlukan kemampuan fisik yang dilihat dari kebugaran jasmani. Di dalam

kebugaran jasmani ada 2 jenis yaitu *neuro muscular* dan *cardio respiratory*. Psikis juga merupakan salah satu faktor kualitas dalam bermain tenis meja yang terdapat 3 macam psikis yaitu kognisi, emosi, konasi. Jika 3 hal tersebut sudah terpenuhi ditambah dengan latihan maka akan terampil dalam olahraga tenis meja.

2.2 Hipotesis

Menurut PPKI (2000 : 12) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya. Sehubungan dengan permasalahan penelitian yaitu mengenai identifikasi keterampilan dan kebugaran pada mahasiswa PKO Unnes tahun 2019, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- 2.2.1 Tingkat kebugaran mahasiswa putra PKO Unnes dalam mata kuliah tenis meja baik.
- 2.2.2 Tingkat keterampilan mahasiswa putra PKO Unnes dalam mata kuliah tenis meja baik.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tingkat ketrampilan teknik tenis meja mahasiswa PKO semester 2 rata-rata adalah Kurang dengan nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 12.83.
- 2) Tingkat kebugaran mahasiswa PKO yang mengikuti mata kuliah tenis meja rata-rata berkategori baik dengan rata-rata atau mean sebesar 42.337.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, kesimpulan hasil penelitian, maka beberapa saran yang disampaikan sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Penanggungjawab Mata Kuliah Tenis Meja

Kontribusi dosen sebenarnya juga sangat membantu dalam hal ini karena untuk memantau dan memotivasi para mahasiswa agar tau alangkah pentingnya kesadaran mahasiswa dalam melakukan kegiatan berolah raga. Sehingga untuk meningkatkan keterampilan tenis meja mahasiswa perlu diadakannya program latihan yang lebih efektif, efisien dan teratur.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan lebih meneliti dengan analisis yang lebih mendalam agar mengetahui apakah adanya hubungan antara kebugaran dan keterampilan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri, dkk. 1992. *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cooper, K., & Defina, L. D 2015. Physical Activity Versus Cardiorespiratory Fitness. *ELSEVIER*, 57(4): 324-329.
- Damri, A & Kusnaedi, N. 1991. *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung : Depdikbud.
- Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah 2003. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2015. Peraturan Penyelenggaraan Keolahragaan. Jakarta : Kemenpora.
- Kertamanah, A. 2003. *Teknik Kemampuan Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Larry, H. 1996. *Tenis Meja: Langkah- langkah menuju keberhasilan*. Jakarta. Rajagrafindo Persada
- Larry, H. 1999. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Prajasetia, A. 2012. Survei Tingkat Keterampilan dalam Tenis Meja pada Klub Tenis Meja di Jogjakarta . *Jurnal Ilmiah : Pendidikan Jasmani*, 1(3).
- Sapto, A. & Mu'arifin. 2007. *Sosiologi Olahraga*. Upt Perpus Um : Malang.

- Sridadi, dkk. 2004. *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. 2007. *Hipotesis Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sutarmin. 2007. *Terampil Bermain Tenis Meja*. Surakarta : Era Intermedia. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tatang, M. & Wahyu, S. 2007. *Tenis Meja (Mata Kuliah Pilihan 1)*.
- Tomoliyus. 2012. Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Sekolah Dasar. *Makalah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tomoliyus. 2012. *Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive Dalam Permainan Tenis Meja*. *Makalah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Utama, A.M.B Sunardiyanta R, & Nopembri, S. 2004. *Kemampuan Bermain Tenis Meja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.