



## Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 2, Nomor 1 Februari 2025

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

---

### ANALISIS TEKNIK DASAR *FOREHAND* PADA PERMAINAN TENIS MEJA PESERTA DIDIK UPT SPF SDI BERTINGKAT TABARINGAN I

Zulaniska Putri<sup>1</sup>, Jamaluddin<sup>2</sup>, Husnaini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [ppg.zulaniskaputri02128@program.belajar.id](mailto:ppg.zulaniskaputri02128@program.belajar.id)

<sup>2</sup> Kevelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Email: [jamaluddin6306@unm.ac.id](mailto:jamaluddin6306@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SPFSDI Bertingkat Tabaringan I

Email: [husnaini60@guru.sd.belajar.id](mailto:husnaini60@guru.sd.belajar.id)

---

#### Artikel info

Received; 15-09-2024

Revised; 25-09-2024

Accepted; 01-02-2025

Published; 02-02-2025

#### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif dengan rancangan pengkategorian yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I sebanyak 208 siswa terdiri dari 117 siswa laki-laki dan 91 siswa Perempuan. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang siswa yang dipilih secara random. Adapun Teknik pengumpulan data dapat diperoleh melalui tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase dan analisis. Dalam peneltian ini diperoleh hasil yakni Teknik dasar *forhand* peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I secara rata-rata berada pada kategori sedang.

---

#### Key words:

Teknik Dasar *forehand*,

Tenis Meja, UPT SPF

SDI Bertingkat

Tabaringan I

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC



BY-4.0

---

## PENDAHULUAN

Tenis meja adalah olahraga yang bisa dimainkan oleh dua pemain atau dua pasangan menggunakan raket/bat yang saling berlawanan satu sama lain. Permainan ini memakai raket yang dibuat dari papan kayu yang sudah dilapisi dengan karet dan sering disebut dengan bat, sebuah bola pingpong serta lapangan permainan yang berupa meja. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh (Sari & Antoni, 2020) bahwa “tenis meja adalah permainan bola kecil

yang dilakukan di atas meja, bola dipukul dengan raket yang disebut dengan bat, tenis meja dimainkan oleh dua atau empat orang”.

Dalam bermain tenis meja terdapat tiga teknik pegangan bet yaitu: pegangan tangkai pena (*penholder grib*), pegangan jabat tangan (*shakehand grib*) dan teknik pegangan *seemiller grib*. Selain itu ada juga teknik pukulan (*stroke*) yaitu : *push, drive, block, chop, lop* dan *service*. Masing-masing pukulan itu dapat dilakukn dengan pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan pukulan dasar dalam tenis meja yang paling utama.

Agar seseorang dapat bermain tenis meja diperlukan belajar dan berlatih keterampilan gerak *stroke* (pukulan), pukulan *forehand* dan *backhand* secara umum dapat dikelompokkan sebagai pukulan yang bersifat serangan (*offensive*, menghasilkan bola *topspin*) dan pukulan bersifat bertahan (*defensive*, menghasilkan bola *backspin*). Menurut flores Andrew Mark, Bercades dave dan Florendo Fernando menyatakan bahwa teknik yang sangat penting dalam permainan tenis meja adalah teknik *forehand* dan *backhand* untuk menyerang maupun bertahan dalam permainan tenis meja.

Menurut (Suparman & Hasbillah, 2021) pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan sebelah kanan pemain kanan pemain dan pemain kidal disebelah kiri. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang mempunyai peran penting dalam tenis meja untuk mencapai kemenangan. Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan yang arahnya sesuai dengan ayunana tangan. Dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* adalah pukulan dalam tenis meja yang dilakukan di sebelah kanan dengan arah pukulan sesuai dengan ayunan tangan.

Dalam pembelajaran PJOK pada materi tenis meja siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I diharapkan siswa mamu melakukan gerakan pukulan *forehand* dengan tepat sesuai dengan kompetensi dasar yang telah di tetapkan sesuai dengan kurikulum merdeka belajar. Kurikulum merdeka belajar memiliki ciri khas tersendiri yaitu adanya penerapan pendidikan pendekatatan saintifik atau ilmiah dalam proses pembelajaran. Kemendikbud memberikan konsepsi tersendiri bahwa pendekatan ilmiah atau saintifik approach dalam pembelajaran mencakup komponen : mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyajikan, menyimpulkan, dan menciptakan menurut (Effendy et al., 2020)

Dari hasil observasi sebelumnya di peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I telah menerpakan kurikulum merdeka belajar dengan menggunakan metode atau pendekatan saintifik pada pembelajaran PJOK. Salah satu pendekatan yang selama ini dianggap berpusat pada siswa adalah pendekatan saintifik. Pendekatan saintifik adalah konsep dasar yang mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode

pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu, dengan pendekatan saintifik yang menuntut siswa agar memiliki pemikiran yang luas sehingga memiliki keterampilan dalam pembelajaran PJOK yang baik.

Dari uraian di atas belum di atau kepastiannya dimana peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I masih ada beberapa peserta didik yang bermain-maun pada saat jam pelajaran PJOK maka peneliti akan lebih mengkaji lebih dalam lagi kurikulum merdeka belajar dengan menggunakan pendekatan saintifik apada pembelajaran PJOK khususnya pada materi tenis meja, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Analisis Teknik Dasar *Forehand* pada Permainan Tenis Meja Peserta Didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I”

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I Makassar, Sulawesi Selatan. Populasi yang digunakan yaitu peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I dengan sampel penelitian sebanyak 15 peserta didik. Penelitian menggunakan variabel Tunggal yaitu Teknik dasar pukulan *forehand* dalam tenis meja dengan instrumen menggunakan metode pengumpulan data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

No.	Indikator Penilaian	Cek				
		1	2	3	4	5
1.	Sikap Awal:					
	a. Dalam posisi siap dan tangan dilemaskan					
	b. Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backhand, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi <i>forehand</i> .					
	c. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan kebawah.					
	d. Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan <i>forehand</i> .					
	e. Badan condong ke depan					
2.	Pelaksanaan:					

- a. Tarik tangan kesamping agak kebelakang dengan kepala bet menghadap ke bawah.
  - b. Lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus
  - c. Putar tubuh bagian atas.
  - d. Gapai tinggi keatas untuk memukul.
  - e. Gerakan tangan bagian bawah menelungkup kedepan
3. Sikap Akhir:
- a. Berat badan bertumpu pada kaki depan.
  - b. Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.
  - c. Tangan yang digunakan memukul didepan agak menyilang badan.
  - d. Silangkan raket pada sisi tubuh berlawanan.
  - e. Ayunkan kaki yang dibelakang dengan Gerakan seperti gunting.

Tabel Rubrik penilaian tes Teknik dasar *forehand* pada tenis meja

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis mengenai Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tingkat keterampilan Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja yang diukur menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur dengan pengkategorian menjadi lima kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Hasil analisis statistik deskriptif Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja, didapat skor yakni Teknik dasar *forehand* dari 15 siswa diperoleh nilai tara-rata (mean) 9.47, median sebesar

8.00, standar deviasi sebesar 3.18, varians sebesar 10.12, range sebesar 10.00, nilai minimum 5.00, nilai maksimal sebesar 15.00 dan sum sebesar 142.00

Analisis teknis dasar *forehand* pada permainan tenis meja pada peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I diperoleh kategori baik sekali sebanyak 3 orang atau setara dengan 20%, kategori baik sebanyak 4 orang atau setara dengan 26.67% kategori sedang sebanyak 6 orang atau setara dengan 40%, kategori kurang sebanyak 2 orang atau setara dengan 13.33% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau setara 0% jadi, teknis dasar *forehand* pada permainan tenis meja pada peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I secara rata-rata berada pada kategori sedang.

### **Pembahasan**

Berpartisipasi dalam tenis meja peserta didik dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetik, mengembangkan keterampilan generic serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki Teknik *forehand* untuk mencapai tujuan. Latihan menurut (Sariul et al., 2022) pukulan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa pengkategorian Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja adalah peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan I dalam penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hasil analisis data melalui Teknik statistik diperlukan pembahasan secara teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Teknik dasar *forehand* kategori baik sekali terdapat 3 orang peserta didik yang memiliki Teknik dasar *forehand* yang sangat baik sehingga peneliti memasukkan ke dalam kategori baik sekali,
- b. Teknik dasar *forehand* kategori baik terdapat 4 orang peserta didik yang memiliki Teknik dasar yang lumayan bagus dan masuk dalam kategori baik.
- c. Teknik dasar *forehand* kategori sedang terdapat 6 orang peserta didik yang memiliki Teknik dasar *forehand* yang cukup baik dan masuk dalam kategori sedang.

- d. Teknik dasar *forehand* kategori kurang terdapat 2 orang peserta didik yang memiliki Teknik dasar *forehand* yang kurang baik dan masuk di kategori kurang.

## **PENUTUP**

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasarkan pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut yaitu Teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja pada peserta didik UPT SPF SDI Bertingkat Tabarinagn I berada pada kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmar, Ihsan, A., & Bismar, A. R. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video*. Guepedia.
- Dahrial, A.S. (2020). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan Backhand Pada Atlet Club PTMSI*. Jurnal Olahraga Indragiri, 109-127.
- Effendy, D., Sari, M., Fernando, R., & Muspita. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 79–87.  
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5145](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145)
- Hamzah, A. (2021). *Metode penelitian Kualitatif: Rekonstruksi Dasar Natural Research Dilengkap Contoh, Proses, dan Hasil 6 Pendekatan*. Batu: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Irwansyah. (2020). *Analisis Hasil Belajar Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa SMP Negeri 5 Panca Rijang*". Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Kasanrawali, A. (2020). *Buku Ajar Teori dan Praktik Permainan Tenis Meja*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Langitan, F. W. (2021). *Buku Referensi Modal Keterampilan Permainan Olahraga Tenis Meja*. Penerbit Nem.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65.  
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Sariul, S., Marsuna, M., & Jud, J. (2022). Analisis Kemampuan Smash Forehand Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 4 Kendari. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 195–203.

<https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2583>

- Suparman, S., & Hasbillah, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Permainan Tennis Meja PTM YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 165–174. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6999>
- Susilo, Agus. (2019). Strategi Pembelajaran Kreatif & Inovatif di Perguruan Tinggi. Nusa Litera Inspirasi.