

# Tingkat Keterampilan Pukulan *Backhand* pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja

Nur Aini Lisnawati\*, Ruslan Abdul Gani, Aria Kusuma Yuda

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\* Correspondence: [nurainilisanawati91@gmail.com](mailto:nurainilisanawati91@gmail.com)

## Abstract

*This research uses a quantitative descriptive approach. The purpose of this study was to determine the ability of backhand shots of students who take part in table tennis extracurricular activities. The research subjects were all students who participated in table tennis extracurricular activities, there were 2 middle schools with a total of 60 male students and 24 female students. The sample used was total sampling. Data collection using tests, with the instrument used in the form of a back board test. The data analysis technique uses descriptive analysis in the form of %. The results showed 12 male students 20.0% declared very less, 16 students 26.7% declared less, 22 students 36.7% declared moderate, 10 students 16.7% declared good, and 0 students 0% declared very good. The highest frequency is 36.7%, which is in the moderate category. It is concluded that the forehand shot ability of male students who take part in extracurricular table tennis is in the moderate category. 16 female students 66.7% declared very less, 0 students 0% declared less, 4 students 16.7% declared moderate, 2 students 8.3% declared good, and 2 students 8.3% declared very good. The highest frequency is 66.7%, which is in the very poor category. It is concluded that the forehand shot ability of female students who take part in table tennis extracurricular activities is in the very poor category.*

**Keyword:** *Extracurricular; backhand; table tennis; skill level*

## Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Subjek penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, terdapat 2 SMPN dengan jumlah 60 siswa putra dan 24 siswa putri. Sample yang digunakan adalah total sampling. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *back board test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk %. Hasil penelitian menunjukkan 12 siswa putra 20,0% dinyatakan sangat kurang, 16 siswa 26,7% dinyatakan kurang, 22 siswa 36,7% dinyatakan sedang, 10 siswa 16,7% dinyatakan baik, dan 0 siswa 0% dinyatakan sangat baik. Frekuensi terbanyak sebesar 36,7%, yaitu dalam kategori sedang. Disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja adalah dalam kategori sedang. 16 siswa putri 66,7% dinyatakan sangat kurang, 0 siswa 0% dinyatakan kurang, 4 siswa 16,7% dinyatakan sedang, 2 siswa 8,3% dinyatakan baik, dan 2 siswa 8,3% dinyatakan sangat baik. Frekuensi terbanyak sebesar 66,7%, yaitu dalam kategori sangat kurang. Disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja adalah dalam kategori sangat kurang.

**Kata kunci:** Ekstrakurikuler; pukulan *backhand*; tenis meja; tingkat keterampilan

Received: 5 Juli 2024 | Revised: 19 September 2024

Accepted: 19 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan sebuah rangkaian bimbingan manusia yang berlangsung seumur hidup (Futri et al., 2023). Kualitas sumber daya manusia itu tergantung dari kunci utamanya itu sendiri yaitu pendidikan (Mustafa, 2020). Maka dari itu kontribusi pendidikan sangat diperlukan untuk menunjang pembangunan global secara berkelanjutan. Menurut (Humaeroh & Dewi, 2021) peran pendidikan sangatlah penting terutama di sekolah, karena pendidikan dapat membentuk karakter serta dapat mencerdaskan peserta didik. Indonesia itu sendiri telah mengatur pendidikan melalui Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional bahwa "pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan penguasaan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara" (Rahman et al., 2022).

Menurut (Apriliyanto, 2017) pengembangan IPTEK yang semakin maju di zaman globalisasi sekarang ini, mengakibatkan kebanyakan anak malas untuk bergerak dalam berolahraga dan lebih suka bermain gadget. Hal ini berdampak besar terhadap timbulnya penyakit kurang gerak atau biasa disebut degenerative. Melihat permasalahan tersebut maka mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) penting diajarkan di sekolah dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yang sehat jasmani, rohani, berdisiplin tinggi serta berjia sportifitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut dengan singkatan PJOK merupakan program pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Ardiansah & Setiyo, 2018).

PJOK bukan hanya bertujuan mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, akan tetapi juga penanaman sikap dan nilai-nilai hidup yang baik, untuk itu perlu adanya peningkatan PJOK di lingkungan sekolah (Nuraini et al., 2024). Menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 21 tahun 2016 tentang standar isi Pendidikan dasar dan menengah, terdapat ruang lingkup materi PJOK sebagai aktifitas fisik dan berbagai gerakan dasar olahraga teknik dasar permainan boleh besar, permainan boleh kecil, aktivitas fisik melalui atletik, aktivitas fisik teknik dasar beladiri, aktivitas fisik dan komponen kebugaran terkait kesehatan dan terkait keterampilan, aktivitas fisik senam, aktivitas fisik melalui rangkaian renang dan kesehatan (Apriliyanto, 2017). Renang sangat dikenal di lingkungan masyarakat luas, khususnya di sekolah.

Oleh karena itu, pembelajaran tenis oleh guru di sekolah penting diajarkan, agar siswa mengenal dan belajar tentang olahraga yang dimainkan oleh masyarakat. Menurut (Supiani et al., 2020) kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bersifat pendidikan namun berada diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka

melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Astitah et al., 2020).

Olahraga tenis meja adalah olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia khususnya laki-laki, selain itu permainan tenis meja merupakan permainan yang ada di dalam event perlombaan, kejuaraan bahkan permainan tersebut ada di dalam olimpiade. Berjalannya waktu tenis meja banyak dijumpai di beberapa daerah yang dinaungi oleh PTMSI, PTMSI atau Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia menaungi club-club tenis meja yang diselenggarakan dalam beberapa platform organisasi sehingga dijadikan suatu agenda rutinitas dan sebuah kompetisi antar club bahkan antar sekolah dan tenis meja juga dijadikan sebagai ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Ekstrakurikuler merupakan suatu wadah siswa untuk mengembangkan potensi baik minat dan bakat di luar nilai akademik yang bertujuan untuk membebaskan siswa untuk memilih ekstrakurikuler sesuai dengan kemampuan dalam bidang non akademik khususnya dalam olahraga tenis meja. Selain itu dalam ekstrakurikuler sebagai alat nilai tambah raport dalam keaktifan di sekolah.

Struktural dalam kurikulum di jelaskan bahwa kemampuan dalam potensi diri harus dikembangkan sesuai dengan minat, dan bakat agar peluang tersebut dapat mengekspresikan diri sesuai dengan kemampuan setiap siswa. Aktivitas dalam pengembangan diri juga akan difasilitasi serta mendapatkan bimbingan dari pelatih yang dilakukan dalam aktivitas ekstrakurikuler. Di sekolah SMPN se-kecamatan Lemah Abang tenis meja merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga. Tidak hanya untuk mengembangkan potensi dan prestasi, dalam tenis meja kegiatan ekstrakurikuler tersebut juga digunakan untuk mengenalkan permainan bola kecil khususnya olahraga tenis meja.

Tenis meja diperkenalkan agar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat menunjukkan kemampuan dan potensinya hingga berkembang dengan mengikuti latihan dan berbagai kompetisi yang dikenal sebagai Musyawarah Kerja Kepala Sekolah (MKKS). Selain ekstrakurikuler yang dilaksanakan dukungan dari orangtua merupakan hal yang sangat penting. Adanya dukungan dari orangtua akan membuat siswa lebih bersemangat dan antusias untuk mengikuti kegiatan latihan tenis meja. Dukungan dari orangtua dapat berupa memantau keikutsertaan atlet dalam mengikuti kegiatan latihan. Tidak hanya memantau saja, orangtua dapat memberikan dukungannya dengan fasilitas yang baik untuk lebih memaksimalkan latihannya, seperti sepatu, bola, dan bet yang sesuai standar.

Menurut (Safrian et al., 2022) dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus di pelajari dan di kuasai. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja (Ompusunggu et al., 2024). Pemain yang mempunyai keterampilan pukulan yang baik, namun tidak di dukung oleh teknik lain maupun keterampilan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna (Irawan, 2019). Di sinilah salah satu peran pelatih tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada siswa dan merupakan salah satu solusi untuk memaksimalkan kemampuan siswa. Menurut (Hasyim et al., 2021:22) teknik dasar pada olahraga tenis meja terdiri dari beberapa komposisi untuk *deffense* dan *ofence* serta beberapa pukulan dasar sebagai tahapan dasar awal pengenalan teknik dasar untuk siswa, salah satu teknik dasar yang peneliti nilai penting untuk diteliti adalah kemampuan teknik *backhand*

dimana teknik ini merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja untuk mengembalikan bola dari permainan lawan.

Teknik ini juga perlu di kuasai oleh siswa, karena pada dasarnya tenis meja memiliki dua teknik pukulan yaitu *forehand* dan *backhand* yang nanti dapat berkembang menjadi servis dan smash. Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan (Armisesna, 2021). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal di dalam latihan diperlukan bimbingan pelatih. Kemampuan *backhand* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan, artinya untuk mendapatkan teknik *backhand* yang baik, atlet harus berlatih secara intensif dan terprogram (Mahyudi & Doni, 2019). Pelatih diharapkan dapat memberikan latihan berbagai macam pukulan dasar yang ada dalam permainan tenis meja agar siswa dapat mencapai sukses dalam pertandingan.

Komponen yang penting dalam ekstrakurikuler adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan dan teknik bermain (Ilham et al., 2020). Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, cukupkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding. Hal inilah yang disebut pendekatan ilmiah dalam pembinaan olahraga tenis meja. Diharapkan untuk kedepannya agar banyak siswa-siswi yang dapat menjuarai kompetisi tenis meja, karena untuk sekarang keterampilan ataupun teknik siswa dan siswi dalam permainan tenis meja masih kurang. Untuk dapat menjuarai kompetisi tenis meja harus meningkatkan porsi latihan. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja.

Bila siswa memiliki keterampilan teknik pukulan yang baik, namun tidak didukung latihan yang baik oleh karena itu siswa perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari pelatihnya juga didukung sarana yang baik (Firmansyah et al., 2021). Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *backhand*, teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi teknik yang wajib yang harus dimiliki. Di samping itu juga, menurut (Fakhi & Barlian, 2019) pukulan *backhand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*, hal ini karena, tubuh menghalangi saat melakukan ayunan kebelakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Dalam permainan tenis meja, kemampuan teknik pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan, hal ini dikarenakan dengan menguasai teknik pukulan, pemain akan mampu menjawab permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat. Mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja. Di lain pihak, siswa SMPN sekecamatan Lemahabang yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi. Salah satu tujuan disusunnya latihan dengan variasi, Dengan begitu diharapkan tingkat keterampilan *backhand* meningkat, Oleh karena itu penelitian ini diarahkan untuk mengetahui Tenis meja merupakan jenis olahraga dan permainan *indoor* yang populer.

Permainan yang terampil dapat memberikan "putaran" pada bola yang membuatnya memantul pada arah yang susah diperkirakan, sekaligus susah dibalas. Menurut (Rahman, 2020) permainan tenis meja adalah permainan di atas meja yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang. Pukulan *backhand* merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh peserta didik. Sehingga sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran.

Walaupun terlihat sedikit rumit karena tubuh menghalangi saat melakukan ayunan kebelakang, dalam melakukan pukulan *backhand* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net.

Pukulan *backhand* sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan *backhand* dapat dikatakan teknik dasar yang lumayan sulit, dimana saat melakukan teknik dasar ini membutuhkan ketepatan dan kemampuan untuk mengontrol kekuatan sehingga bola cenderung mudah dikontrol. Pukulan *backhand* ini dapat berfungsi untuk melakukan serangan, dan melakukan permainan bola-bola panjang. Penelitian terdahulu yang dilakukan (Dahlia, 2018) yang berjudul "kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler SD Negeri 86/IV Jambi Timur Kota Jambi". Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 86/IV Jambi Timur Kota Jambi yaitu sebanyak 6,67% dalam kategori "sangat kurang", 20,00% dalam kategori "kurang", 46,67% dalam kategori "sedang", 20,00% dalam kategori "tinggi", dan 6,67% dalam kategori "sangat tinggi".

Untuk mengetahui secara obyektif tentang survey tingkat keterampilan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMPN sekecamatan Lemahabang. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode survey dengan memberikan tes keterampilan tenis meja bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dalam teknik dasar permainan tenis meja khususnya pukulan *backhand*.

## Metode

Penelitian ini memakai metode survei yang berarti pengerjaan mengumpulkan data yang khusus dan setepat-tepatnya ataupun suatu kondisi yang aktual. Dalam penelitian ini survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Menurut (Arikunto, 2020:34) sampel ialah beberapa atau wakil populasi yang diteliti. Supaya sampel yang diambil mewakili data penelitian, karenanya perlu adanya perhitungan besar kecilnya populasi.

(Hatmoko, 2015) mengungkapkan bahwa jika subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Apabila subyek penelitian jumlahnya kurang dari 100, maka dalam menentukan besarnya sampel lebih baik diambil sebagai anggota sampel, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15 % atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah 84 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja SMPN se-kecamatan Lemahabang dan peneliti akan menggunakan teknik total sampling.

Menurut (Lumantow et al., 2016) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu lebih dari 30 siswa, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada permainan tenis meja sejumlah 84. Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan

sebagai penelitian sebanyak 84 peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang.

Penelitian ini adalah sebuah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dan teknik yang digunakan adalah dengan pengambilan data atau tes-tes dan pengukuran. (Arikunto, 2020:24) mengatakan penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian non hipotesis, namun hanya dapat menggambarkan seperti tentang adanya sebuah variable, gejala ataupun keadaan. maka penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Metode ini dimaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat keterampilan pukulan *backhand* permainan tenis meja siswa putra dan putri yang ikut ekstrakurikuler di SMPN se-kecamatan Lemahabang.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan sebuah persentase. Selanjutnya untuk menghitung presentase yang masuk pada kategori ditiap-tiap aspek menggunakan rumus dari (Nugroho & Hafidz, 2021). Rumus mencari presentase standar deviasi dan mean digunakan dalam pengkategorian tersebut. Dalam penentuan sebuah kriteria skor dapat menggunakan PAN atau Penilaian Acuan Norma pada skala modifikasi. Dalam pengkategorian disusun dengan 5 kategori penilaian yaitu pada tabel berikut.

Table 1. Pengkategorian penilaian

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

## Hasil

Data kemampuan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang berupa kemampuan dalam melakukan teknik pukulan *backhand*. Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dimasukkan dalam norma kategori menjadi 5 kategori yaitu sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah hasil deskripsi data secara keseluruhan serta rincian pada kemampuan pukulan *backhand* ekstrakurikuler tenis meja tersebut. Berdasarkan kemampuan secara keseluruhan tentang kemampuan *backhand* adalah siswa putra diperoleh skor maksimum sebesar = 20; skor minimum = 17; standar deviasi = 1; median = 19,00; mean = 18,50. dan siswa putri diperoleh dengan skor maksimum sebesar = 17; skor minimum = 12; standar deviasi = 1,5; median = 14,00; mean = 14,00. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Siswa Putra berikut adalah hasil pengukuran tingkat keterampilan pukulan *backhand* tenis meja siswa putra di SMPN se-kecamatan Lemahabang.

Table 2. Perhitungan normatif kategorisasi

Formula	Batas Nilai	kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	$X < 17$	Sangat kurang
$M - 1,5 SD, X \leq M - 0,5 SD$	$17 < X \leq 18$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$18 < X \leq 19$	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$19 < X \leq 20$	Baik
$M + 1,5 SD < X$	$X > 20$	Sangat Baik

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board* test pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 3 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board* test pada subjek penelitian.

Table 3. Distribusi frekuensi kategorisasi

NO	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	presentase
1	$\geq 17$	Sangat kurang	12	20,0%
2	17-18	Kurang	16	26,7%
3	18-19	Sedang	22	36,7%
4	19-20	Baik	10	16,7%
5	$\leq 20$	Sangat baik	-	-
Total			60	100%

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang karawang yaitu sebanyak 12 siswa (20,0%) dinyatakan “sangat kurang”, 16 siswa (26,7%) dinyatakan “kurang”, 22 siswa (36,7%) dinyatakan “sedang”, 10 siswa (16,7%) dinyatakan “baik”, dan 0 siswa (0%) dinyatakan “sangat baik”. Frekuensi terbanyak sebesar 36,7%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Data tersebut dapat juga disajikan dalam histogram seperti pada diagram di bawah ini.

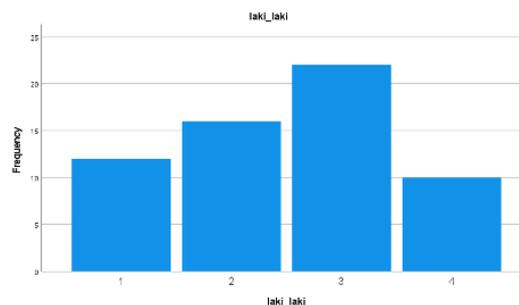


Diagram 1. Hasil tes *backhand*

Berikut adalah hasil pengukuran tingkat keterampilan pukulan *backhand* tenis meja siswa putra di SMPN se-kecamatan Lemahabang.

Table 4. Perhitungan normatif kategorisasi

Formula	Batas Nilai	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	$X < 12$	Sangat kurang
$M - 1,5 SD, X \leq M - 0,5 SD$	$12 < X \leq 13$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$13 < X \leq 15$	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$15 < X \leq 16$	Baik
$M + 1,5 SD < X$	$X > 16$	Sangat Baik

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board* test pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 5 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board* test pada subjek penelitian.

Table 5 Distrbusi frekuensi kategorisasi

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\geq 12$	Sangat kurang	16	66,7%
2	12-13	Kurang	0	0%
3	13-15	Sedang	4	16,7%
4	15-16	Baik	2	8,3%
5	$\leq 16$	Sangat baik	2	8,3%
Total			24	100%

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang yaitu sebanyak 16 siswa putri (66,7%) dinyatakan “sangat kurang”, 0 siswa (0%) dinyatakan “kurang”, 4 siswa (16,7%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (8,3%) dinyatakan “baik”, dan 2 siswa (8,3%) dinyatakan “sangat baik”. Frekuensi terbanyak sebesar 66,7%, yaitu dalam kategori “sangat kurang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang adalah sebagian besar dalam kategori “sangat kurang”. Data tersebut dapat juga disajikan dalam histogram seperti pada diagram di bawah.

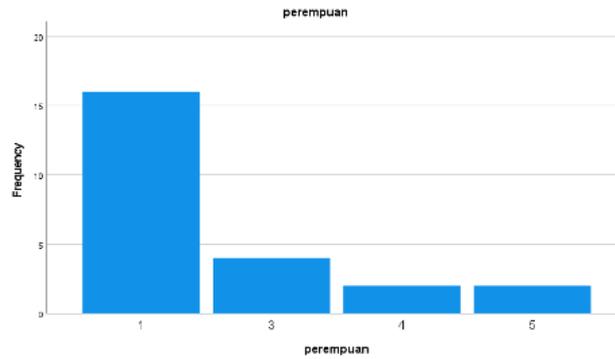


Diagram 2. Hasil tes *backhand*

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kemampuan pukulan *backhand* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang karawang. Kemampuan pukulan *backhand* peserta diukur dengan *back Board* test. Hasil dari penelitian diperoleh bahwa kemampuan pukulan *backhand* para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang adalah sebagian besar masuk dalam kategori sedang bagi siswa putra sedangkan siswa putri dalam kategori sangat kurang. Selain ekstrakurikuler di bidang olahraga yaitu tenis meja, di SMPN se-kecamatan Lemahabang terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang diantaranya adalah komputer, seni tari, dan pramuka.

Dalam pencapaian prestasi yang diraih oleh siswa SMPN se-kecamatan Lemahabang terutama pada bidang olahraga yaitu tenis meja masih kurang baik pada tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten. Hal ini disebabkan oleh kegiatan olahraga seperti ekstrakurikuler tenis meja yang baru terbentuk serta pelaksanaan pelatihan hanya satu minggu sekali. Akan tetapi siswa di SMPN se-kecamatan Lemahabang sering melaksanakan latihan sendiri. Siswa dalam melaksanakan permainan tenis meja selain saat ekstrakurikuler juga sering dilakukan saat waktu istirahat jam pelajaran dan setelah usai pelajaran sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa fasilitas tenis meja sudah disediakan oleh sekolah.

Tujuan sekolah dalam memberikan fasilitas tersebut yaitu guna siswa bisa memanfaatkan waktu luang mereka baik saat istirahat maupun saat usai pelajaran dengan kegiatan olahraga. Selain hal tersebut harapan sekolah yaitu supaya kelak terwujud siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga terutama pada cabang tenis meja karena olahraga tersebut merupakan olahraga yang digemari pada daerah sekitar sekolah selain olahraga sepakbola dan bolavoli. Akan tetapi saat siswa melaksanakan permainan tidak dalam pengawasan, baik dari guru penjas maupun dari pelatih. Sehingga terdapat gerakan yang kurang benar tidak ada yang membenarkan.

Dari keadaan inilah peneliti mencoba untuk mengetahui kemampuan pukulan pukulan *backhand* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang. Dan setelah diadakan pengetesan menghasilkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang adalah kategori sedang untuk siswa putra dan kategori sangat kurang untuk

siswa putri. Kemampuan pukulan *backhand* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang yang sebagian besar masuk dalam kategori sedang dan sangat kurang disebabkan karena sebagian besar cara memegang bet maupun posisi kaki para siswa masih kurang benar.

Cara memegang bet dan posisi kaki sangat penting dan berpengaruh terhadap pukulan *backhand*. Para siswa juga masih dalam taraf belajar, mereka mengikuti ekstrakurikuler tenis meja sebagai pemula dan mereka masih perlu latihan secara rutin dan terkoordinir. Apabila mereka secara rutin latihan yang terprogram dan dalam waktu yang lama, maka peningkatan teknik pukulan *backhand* siswa dapat terus meningkat kemampuannya. Kemampuan pukulan *backhand* merupakan salah satu yang paling penting karena merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan tenis meja. Oleh sebab itu sebagai guru atau seorang pelatih harus dapat menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif, salah satunya adalah dengan memberikan model latihan bola banyak.

Dengan model ini siswa mendapatkan kesempatan melakukan pukulan *backhand* secara terus menerus dan cepat, sehingga para siswa semakin mudah untuk membiasakan memukul bola dengan teknik *backhand* yang benar dan mereka akan cepat bisa. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang lebih meningkatkan lagi kemampuan pukulan *backhand* sehingga siswa di SMPN se-kecamatan Lemahabang dapat mengikuti turnamen tenis meja bahkan dapat membawa prestasi.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis deskriptif persentase, maka disimpulkan bahwa tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang secara rinci setelah melakukan tes yang telah ditentukan dengan perolehan data sebanyak siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang karawang yaitu sebanyak 12 siswa (20,0%) dinyatakan “sangat kurang”, 16 siswa (26,7%) dinyatakan “kurang”, 22 siswa (36,7%) dinyatakan “sedang”, 10 siswa (16,7%) dinyatakan “baik”, dan 0 siswa (0%) dinyatakan “sangat baik”. dan siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang yaitu sebanyak 16 siswa putri (66,7%) dinyatakan “sangat kurang”, 0 siswa (0%) dinyatakan “kurang”, 4 siswa (16,7%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (8,3%) dinyatakan “baik”, dan 2 siswa (8,3%) dinyatakan “sangat baik”. Dapat disimpulkan tingkat keterampilan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMPN se-kecamatan Lemahabang berkategori sedang bagi siswa putra dan kategori kurang bagi siswa putri.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini, kami menyatakan bahwa artikel yang kami buat adalah hasil karya asli kami dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam bentuk apapun di jurnal lain. Kami juga menyatakan bahwa artikel ini tidak sedang dalam proses review atau pertimbangan untuk dipublikasikan di jurnal lain.

## Daftar Pustaka

- Apriliyanto, R. B. (2017). Pengaruh Penerapan Alat Bantu Pull Buoy dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Pahlawan Mojosari, Kab. Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 192–197. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/21241>
- Ardiansah, F. E., & Setiyo, H. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Terhadap Motivasi Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 55–59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/22282>
- Arikunto. (2020). Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Rineka Cipta. Dahlan Juwariyah. (1992). *Metode belajar Mengajar Bahasa Arab*, Surabaya: Al-Ikhlash. Arikunto Suharsimi, 1990.
- Armisesna, H. (2021). Pelatihan Kemampuan Pukulan Forehand Tenis Meja Stkip Dharma Wacana Metro. *Jurnal JPM*, 4(1), 1–15. <https://ejournal.stkiprosaliametro.ac.id/index.php/JPM/article/view/16>
- Astitah, A., Mawardi, A., & Nurhidaya, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Pilar*, 11(1), 131–146. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/8358>
- Fakhi, S. Al, & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 137–143. <https://doi.org/10.24036/jpo110019>
- Firmansyah, R., Gani, R. A., & Siswanto, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 324–330. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1014>
- Futri, I. C., Rini, R. M., Hidayati, Y., Dianka, V. L., Putri, A. S., & Zubaidah, Z. (2023). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Serta Implementasi Bimbingan dan Konseling di SDN 32 Kota Bengkulu. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 4(3), 368–380. <https://www.siducat.org/index.php/jpt/article/view/883>
- Hasyim, N., Muhajir, M., & Suharto, S. (2021). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Ed. I). PT Gramedia.
- Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Jurnal Active*, 4(4), 1729–1736. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/4855>
- Humaeroh, S., & Dewi, D. A. (2021). Peran Pendidikan Kewarganegaraan di Era Globalisasi dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Journal on Education*, 3(3), 216–222. <https://doi.org/10.31004/joe.v3i3.381>
- Ilham, I., Suherman, S., & Irawan, E. (2020). Studi Literatur Latihan Menggunakan Bet Besi terhadap Ketepatan Pukulan Spin pada Permainan Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 13–17. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/332>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3

- Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29.  
<http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 81–87.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/11905>
- Mahyudi, A. P., & Doni, D. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. *Jurnal Patriot*, 1(2), 1–10.  
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/459>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. [https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v4i3.248](https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248)
- Nugroho, R. A., & Hafidz, A. (2021). Tingkat Keterampilan dalam Melakukan Forehand Drive dan Backhand Drive pada Permainan Tenis Meja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 38–43. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43296>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Jenjang Sekolah Dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94.  
<https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Mutiara/article/view/1239>
- Ompusunggu, L. B., Sinaga, M. S., Sinambela, M. M., Awanda, R., Ahady, M. Y., & Nasution, U. (2024). Strategi Meningkatkan Minat Siswa dalam Bermain Tenis Meja di Sekolah. *Jurnal on Education*, 6(4), 20209–20216.  
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/6080>
- Rahman, A. (2020). Peningkatan Pukulan Forehand dan Backhand Melalui Media Dinding Permainan Tenis Meja Siswa SMP Negeri 8 Palopo. *Jurnal Panrita*, 1(1), 20–30.  
<https://doi.org/10.35906/panrita.v1i1.133>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.  
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/7757>
- Safrian, R., Munzir, M., & Munawir, M. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand dan Backhand, Untuk Akurasi Servis dalam Olahraga Tenis Meja pada Siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2), 1–10.  
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/864>
- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan di MAN Kota Palangkaraya Secara Daring. *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 1(1), 30–39.  
<https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>