

ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN SERVIS DAN PUKULAN *FOREHAND* PERMAINAN TENIS MEJA

Analysis of The Skill Level of Service and Forehand Strokes in Table Tennis

Umar Azis¹, Anang Setiawan², Seni Oktriani³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Indramayu, Indramayu, Indonesia

Email: uazis034@gmail.com

Submission : 2025-10-25
Revision : 2025-11-10
Accepted : 2025-12-20

Abstrak

Servis dapat berfungsi untuk serangan pertama dan sebagai umpan bola. sedangkan Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui analisis tingkat keterampilan pukulan servis dan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI F6 MAN 2 Indramayu yang berjumlah 28 orang, sekaligus dijadikan sebagai sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah bet tenis meja, bola tenis meja dan target. Tes pukulan servis dilakukan sebanyak 10 kali servis ke arah sasaran, dengan skor dikumpulkan dari jumlah servis yang berhasil. Tes pukulan *forehand* dilakukan selama 30 detik, dengan menghitung jumlah pantulan bola yang sah ke meja. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan *SPSS for Windows*. Hasil penelitian ini antara lain pada pukulan servis, 3 siswa (11%) dengan kategori sangat baik, sebanyak 10 siswa (36%) dengan kategori baik, sebanyak 6 siswa (21%) dengan kategori cukup, sebanyak 9 (32%) dengan kategori kurang. Sedangkan pukulan *forehand* sebanyak 5 siswa (18%) dengan kategori sangat baik, sebanyak 11 (39%) dengan kategori baik, sebanyak 9 (32%) dengan kategori cukup, sebanyak 3 (11%) dengan kategori kurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah analisis tingkat keterampilan pukulan servis dan pukulan *forehand* pada siswa kelas XI F6 MAN 2 Indramayu paling besar pada kategori baik.

Kata Kunci: *Forehand*, Servis, Tenis Meja

Abstract

The serve can function for the first attack and as a ball feed. While the forehand stroke is done if the ball is on the right side of the body. The purpose of this study is to determine the analysis of the level of service stroke and forehand stroke skills in table tennis. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study were all 28 students of class XI F6 MAN 2 Indramayu, who were also used as samples with a total sampling technique. The instrument used were table tennis bet, table tennis ball and target. The service stroke test was carried out 10 times towards the target, with scores collected from the number of successful serves. The forehand stroke test was carried out for 30 seconds, by counting the number of legitimate ball bounces to the table. Data were analyzed descriptively using SPSS for Windows. The results of this study include in the service stroke, 3 students (11%) were in the very good category, 10 students (36%) were in the good category, 6 students (21%) were in the sufficient category, and 9 (32%) were in the less category. Meanwhile, forehand strokes were 5 students (18%) in the very good category, 11 (39%) in the good category, 9 (32%) in the sufficient category, and 3 (11%) in the less category. The conclusion of this study is that the analysis of the level of

service stroke and forehand stroke skills in class XI F6 students of MAN 2 Indramayu is mostly in the good category.

Keywords: *Forehand, Service Stroke, Table Tennis*

1. Pendahuluan

Tenis meja merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Permainan tenis meja ini juga bisa dinikmati oleh banyak kalangan dan dari segala usia. Permainan tenis meja adalah permainan yang membutuhkan keterampilan, kekuatan, dan kelentukan tubuh dalam melakukannya. Melalui permainan tenis meja siswa dapat meningkatkan jasmani dan rohani, yaitu pada saat melakukan permainan tersebut dan menyerap nilai yang terkandung dalam permainan tenis meja itu sendiri. Permainan tenis meja adalah olahraga bola kecil permainan ini bisa dimainkan secara tunggal atau secara ganda dengan cara berhadapan dengan lawan memakai bola kecil, bet yang terbuat dari kayu dan dilapisi karet, dan lapangan tenis berupa meja. Dalam permainan tenis meja memiliki beberapa teknik dasar yaitu teknik memegang bet, posisi tubuh (*stance*), teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan.

Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Bila pemain memiliki kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu siswa perlu mendapat pematangan dalam menguasai teknik – teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya (Sunardi, 2018). Selain teknik dasar, seseorang memerlukan asupan yang sesuai dengan kebutuhan untuk dapat melakukan latihan yang optimal. Salah satu asupan zat gizi yang dapat dikonsumsi seseorang dalam memenuhi kebutuhan kalornya adalah karbohidrat (Amin, 2018). Jenis makanan yang memiliki nilai kalori tinggi yang dapat dikonsumsi atlet adalah snack bar berbahan tepung mocaf dan kacang merah yang memiliki nilai indeks glikemik yang baik untuk melakukan aktivitas (Pontang & Wening, 2021). Selain itu, bahan dari chia seed yang diolah menjadi minuman tinggi kalori juga terbukti dapat menjadikan asupan bagi atlet (Lestari et al., 2021).

Salah satu teknik dasar bermain tenis meja adalah servis. Servis adalah gerakan awal untuk memulai permainan. Servis dapat berfungsi untuk serangan pertama dan sebagai umpan bola. Salah satu teknik melakukan pukulan dalam tenis meja adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. *Forehand* stroke Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki. Kemampuan *forehand* stroke berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan teknik *forehand* stroke yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram (Sunardi, 2018). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan pentingnya keterampilan servis dan *forehand*. Ewan (2019) menemukan bahwa kelincahan, kecepatan, dan kelentukan berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand*.

Firmansyah et al (2021) melaporkan bahwa keterampilan *forehand* siswa SMK TI Muhammadiyah Cikampek berada dalam kategori baik. Saputro (2017) menegaskan bahwa koordinasi mata dan tangan dan power lengan berkaitan erat dengan keterampilan pukulan *forehand*. Penelitian-penelitian tersebut mendukung pentingnya evaluasi keterampilan teknik dasar tenis meja, khususnya servis dan *forehand*. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di MAN 2 Indramayu kebanyakan dari semua siswa kelas 10 semua siswa tidak memperhatikan saat melakukan pembelajaran, dan kurangnya pemahaman tentang tenis meja, dalam melakukan pukulan Servis dan pukulan *forehand* dalam olahraga tenis meja. Namun demikian selain servis juga merupakan teknik yang harus dikuasai siswa karena sebelum pukulan *forehand* harus melakukan servis terlebih dahulu.

Jadi pukulan servis dan pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling dominan atau sering dilakukan pada saat olahraga tenis meja. Selain itu pukulan servis dan pukulan *forehand* juga sangat mendasar sehingga perlu dikuasai oleh setiap siswa.

Oleh karena itu siswa tidak cukup dengan pengetahuan saja tetapi harus tau gerakanya seperti apa. Dari penjelasan diatas bahwa pentingnya pukulan servis dan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis Tingkat Keterampilan Pukulan Servis dan pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilakukan untuk mengetahui analisis tingkat keterampilan pukulan servis dan *forehand* pada permainan tenis meja di MAN 2 Indramayu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI F6 MAN 2 Indramayu yang berjumlah 28 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka peneliti menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah 28 siswa kelas XI F6. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan pukulan servis dan pukulan *forehand* menggunakan bet tenis meja, bola tenis meja dan target. Tes pukulan servis dilakukan sebanyak 10 kali servis ke arah sasaran, dengan skor dikumpulkan dari jumlah servis yang berhasil.

Tes pukulan *forehand* dilakukan selama 30 detik, dengan menghitung jumlah pantulan bola yang sah ke meja. Data dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif menggunakan *SPSS for Windows* berupa perhitungan rata-rata dan simpangan baku. Selanjutnya, Data hasil tes diolah untuk menghitung rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standard deviation*). Kemudian hasilnya dikategorikan ke dalam 5 kategori (sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang) dengan menggunakan uji kecenderungan, yaitu mengelompokkan skor ke dalam interval-interval tertentu. Jadi, analisis dilakukan dengan statistik deskriptif kuantitatif berupa penghitungan statistik sederhana (*mean & simpangan baku*), serta distribusi frekuensi dan persentase dalam kategori tingkat keterampilan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis tingkat keterampilan pukulan servis dan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa kelas XI F6 MAN 2 Indramayu. Sampel penelitian berjumlah 28 siswa yang diuji menggunakan instrumen tes keterampilan teknik servis dan *forehand* berdasarkan pedoman dari Nurhasan (2000) dalam bukunya tes dan pengukuran. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengelompokan hasil ke dalam lima kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Nilai rata-rata keterampilan pukulan servis siswa adalah 35,89 dengan simpangan baku 9,20.

Tabel 1. Analisis Pukulan Servis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	
50	>50	Sangat Baik	3	11%
40	49-40	Baik	10	36%
31	39-31	Cukup	6	21%
22	30-22	Kurang	9	32%
>21	>21	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		28	100%	

Artinya, mayoritas siswa (36%) berada pada kategori "baik" dalam melakukan pukulan servis, dan tidak ada yang masuk kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan

bahwa sebagian besar siswa telah memahami dan mampu melaksanakan teknik servis dengan baik. Hal tersebut didukung oleh wawancara dengan guru sekaligus pelatih mata pelajaran olahraga khususnya tenis meja, yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti mata pelajaran olahraga khususnya tenis meja memiliki tingkat kedisiplinan kehadiran lebih dari 90 persen.

Tabel 1. Analisis Pukulan Servis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
15 >15	Sangat Baik	5	18%
13 13-14	Baik	11	39%
11 10-12	Cukup	9	32%
9 8-9	Kurang	3	11%
>8 >8	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		28	100%

Nilai rata-rata keterampilan pukulan *forehand* adalah 12,21 dengan simpangan baku 2,06. Sebagian besar siswa (39%) termasuk dalam kategori “baik”, diikuti oleh kategori “cukup” sebanyak 32%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan *forehand* yang cukup memadai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keterampilan pukulan servis dan *forehand* pada kategori “baik”. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran teknik dasar tenis meja di MAN 2 Indramayu telah dilaksanakan dengan cukup efektif, khususnya dalam aspek keterampilan teknis dasar. Pukulan servis merupakan teknik pembuka permainan dan menjadi dasar penting dalam strategi permainan tenis meja. Menurut Sunardianta (2018), servis tidak hanya sebagai awal permainan, tetapi juga sebagai upaya serangan pertama. Oleh karena itu, kemampuan servis harus mencakup aspek ketepatan, variasi arah, dan kekuatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, di mana sebagian besar siswa telah menunjukkan kemampuan servis yang baik. Hal ini dapat dikaitkan dengan keberhasilan guru dalam memberikan latihan koordinasi mata dan tangan, serta pemahaman teknik dasar dalam pembelajaran PJOK.

Forehand merupakan teknik pukulan yang paling dominan digunakan dalam permainan tenis meja. Pukulan ini menuntut kelincahan, kekuatan, serta penguasaan gerakan tangan dan tubuh secara harmonis. Seperti yang dikemukakan oleh Yulianto (2015), pukulan *forehand* adalah teknik paling kuat dalam melakukan smash. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 39% siswa berada pada kategori baik dan 18% pada kategori sangat baik, yang mengindikasikan bahwa teknik ini telah dikuasai cukup baik oleh siswa. Namun, terdapat 32% siswa yang berada pada kategori cukup dan 11% dalam kategori kurang. Hal ini dapat menjadi perhatian khusus bagi guru PJOK untuk memberikan perhatian dan porsi latihan lebih kepada siswa dalam kategori ini. Metode yang dapat digunakan untuk peningkatan kemampuan adalah latihan *multi-ball drill* atau latihan bola banyak (Manurizal et al., 2024; Ratna et al., 2023).

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pendekatan praktis dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi permainan bola kecil seperti tenis meja, harus mengedepankan latihan teknik dasar yang terstruktur. Evaluasi berkala terhadap keterampilan siswa, serta penggunaan metode latihan yang variatif dan menyenangkan, akan sangat membantu dalam meningkatkan penguasaan teknik servis dan *forehand* secara maksimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Manurizal et al (2024) yang menyatakan bahwa, latihan multidrill dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zulfandi (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kelincahan *footwork* terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis

meja. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al (2023) yang menyatakan bahwa latihan multiball memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan jadi kualitas pukulan servis dan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja di MAN 2 Indramayu siswa siswa kelas 11 F6 memiliki kategori “ baik “.

Daftar Pustaka

- Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.
- Ewan, I. (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>
- Firmansyah Reza, Abdul Gani Ruslan, & Siswanto. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehandpada Peserta EkstrakurikulerTenis Mejadi SMKTI Muhammadiyah Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5614375>
- Lestari, Y. N., Farida, E., Amin, N., Afridah, W., Fitriyah, F. K., & Sunanto, S. (2021). Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): Can they be used as ingredients in making sports energy gel? *Gels*, 7(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/gels7040267>
- Manurizal, L., Hamdani, Y., Putra, D., & Pengaraian, U. P. (2024). *Pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive sma salafiyah babussalam*. 8(3), 105–111.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pontang, G. S., & Wening, D. K. (2021). Formulasi Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Mocaf Dan Tepung Kacang Merah Sebagai Makanan Selingan Bagi Atlet. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 218–226. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.29278>
- Pratama, L., Harmaman, H., & Roby, S. (2023). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Servis Permainan Tenis Meja Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Jurnal*, 4(1), 37–43.
- Ratna, A. D., Sugiarto, T., Fitriady, G., & Heynoek, F. P. (2023). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Topspin Dengan Latihan Multiball Untuk Usia Pemula Atlet Tenis Meja Ptm Brilliant Blitar. *Sport Science and Health*, 5(4), 421–434. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p421-434>
- Saputro, R. Dw. (2017). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN POWER LENGAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DRIVE PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SMA N 1 TANJUNGSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunardianta, R. (2018). *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja* (E. S. Kriswanto (ed.)). Thema Publishing.
- Zulfandi. (2022). *Pengaruh Kelincahan Fotwork terhadap Kemampuan Melakukan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas X IPA Di SMAN 1 Baitussalam*. Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.