

**TINGKAT KETERAMPILAN *FOREHAND STROKE* PESERTA  
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SEKOLAH DASAR**  
*FOREHAND STROKE SKILLS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL TABLE TENNIS  
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS*

<sup>1\*</sup>Meyke Parengkuan, <sup>2</sup>Suprianto Kadir

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: [meykeparengkuan11@gmail.com](mailto:meykeparengkuan11@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *forehand stroke* peserta ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar 18 Limboto, Provinsi Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa. Subjek penelitian diambil dari keseluruhan populasi. Instrumen penelitian menggunakan tes *forehand Stroke* dalam Tenis Meja di ukur dengan *Backboard Test* dari Mott & Lockhart. Analisis penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima kategori skor (sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang) kemudian mencari besarnya frekuensi relatif presentase tiap kategori. Hasilnya, kategori sangat baik 8.33%, baik 25%, cukup 33.33%, kurang 25%, sangat kurang 8.33%. Kedepannya, pelatih memerlukan tambahan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *forehand stroke*.

**Kata Kunci:** *forehand stroke*; Tenis Meja; Sekolah Dasar

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the forehand skill level of the table tennis extracurricular participants at 18 Limboto Elementary School, Gorontalo Province. The population in this study found 12 students. Research subjects were taken from the total population. The research instrument using the forehand stroke test in table tennis was measured by the Backboard Test from Mott & Lockhart. The analysis of this study uses the Norm Reference Assessment (PAN) on a scale of five score categories (very good, good, poor, very poor) and then determines the relative frequency for each category. The result, very good category 8.33%, good 25%, quite 33.33%, less 25%, very poor 8.33%. In the future, coaches need additional training programs that can improve their forehand skills.*

**Keywords:** *forehand strokes*; Table tennis; Primary school

## **Pendahuluan**

Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta kondisi badan yang sehat dan bugar (Dai et al., 2022; Hadjarati & Haryanto, 2020). Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya: Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Mulya, 2018; Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Begitu luasnya peran Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk siswa, hal ini tentunya dapat menjadi sebuah motivasi agar guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) agar senantiasa menambah wawasan untuk diimplementasikan dalam kegiatan pembelajaran bahkan ekstrakurikuler yang umumnya guru PJOK tersebut juga turut andil pada bidang tersebut.

Misi Pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) (Asari et al., 2021; Sari et al., 2019). Seorang guru mencari alat pembelajaran dan dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. PJOK ini dapat diklasifikasikan yaitu: 1) Peralatan, 2) Penataan ruang gerak dalam berlatih, dan 3) jumlah siswa yang terlibat dapat dikontrol (Mile et al., 2022). Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas pembelajaran dengan cara menggunakan peralatan yang digunakan untuk melakukan keterampilan itu, misalkan berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan (Rusfa rahadean et al., 2020; Said & Hanafi, 2022). Berkaitan dengan misi PAIKEM yang telah dijabarkan tersebut, guru hendaknya dapat menggunakan instrumen yang ada dan mudah dalam penggunaannya dalam proses belajar. Semisalnya dalam rangka pembentukan suatu ekstrakurikuler, selain minat dari siswa peserta yang akan diwadahi dalam ekstrakurikuler tersebut, tentunya sarana dan prasarana harus mendukung keberlangsungan dari ekstrakurikuler dan Kompetensi Dasar (KD) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini bisa didapat dari bantuan dinas terkait atau bahkan bisa menggunakan dana pribadi dari orang-orang yang terlibat.

Salah satu olahraga permainan yang masuk dalam materi kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah dilakukan pengamatan di Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo adalah Tenis Meja. Permainan Tenis Meja mempunyai beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu cara memegang bet, memukul, dan cara berdiri (Herliana, 2020; Saleh & Saleh, 2020). Penelitian kali ini berdasarkan pengamatan akan dicari inovasi atau terobosan bagaimana agar siswa dapat bermain Tenis Meja dengan cepat di Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo. Tidak menutup kemungkinan bahwa dalam proses belajar mengajar yang bersifat klasikal akan menghadapi permasalahan yang heterogen terhadap kemampuan siswa. Kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani didalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dimana yang dianggap salah satu sebagai penyebabnya (Mandono & Irianto, 2019). Pendidikan Jasmani

Olahraga yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas (Dai et al., 2021). Hasil dari pengamatan proses pembelajaran Tenis Meja pada siswa Siswa Putra Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo belum berjalan dengan baik, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar permainan Tenis Meja, dalam proses pembelajaran bermain Tenis Meja, banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, masih banyak kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan bermain Tenis Meja.

Pembelajaran Tenis Meja yang dilakukan sebelumnya yaitu pembelajaran tanpa mencari terobosan pembelajaran, dengan pendekatan pembelajaran melalui model perlakuan *Latihan Wall Stroke Forehand*, yang merupakan penyederhanaan proses latihan ini alat atau sarana prasarana pembelajaran dalam kenyataannya belum dicoba oleh guru pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu dengan penggunaan dinding meja yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain Tenis Meja akan menjadi lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan bermain Tenis Meja. Sehingga dengan demikian maka setiap pembelajaran materi Tenis Meja yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo lebih maksimal diserap dan dikuasi oleh peserta didik.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja yang berjumlah 12 siswa. Subjek penelitian diambil dari keseluruhan populasi. Instrumen penelitian menggunakan tes *forehand Stroke* dalam tenis meja di ukur dengan *Backboard Test* dari *Mott & Lockhart* yang dikembangkan Collinn selama 30 detik (Handoyo, 2013).

*Backboard Test* dari *Mott & Lockhart* merupakan tes yang terdiri dari satu item dan mencakup memukul bola secara bertubi-tubi pada permukaan tegak lurus selama 30 detik. Skor = jumlah berapa kali bola secara sah membentur atau mengenai dinding tegak lurus selama waktu yang diperbolehkan. Skor yang diambil adalah skor terbaik dari dua kali percobaan. Teknik analisis data menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima kategori skor (sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang) (Sudjana, 2009).

**Tabel 1.** Kategori skor

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Sangat Baik	Mean + (1,5.SD) ke atas
2	Baik	Mean + (0,5.SD) ke atas
3	Cukup	Mean – (0,5.SD) ke atas
4	Kurang	Mean – (1,5.SD) ke atas
5	Sangat Kurang	Mean – (1,5.SD) ke bawah

Selanjutnya untuk mencari besarnya frekuensi relatif presentase tiap kategori menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \cdot 100$$

## Hasil

Data penelitian tentang tingkat keterampilan *forehand stroke* peserta ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar Negeri 18 Limboto Kabupaten Gorontalo sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman analisis statistik deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	St Dev
Tingkat Keterampilan <i>Forehand stroke</i>	44	22	31	5.64

Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat keterampilan *forehand stroke* siswa diperoleh nilai Rerata = 31, standar deviasi = 5.64, Minimal = 22, Maksimal = 44. Selanjutnya disusun tabel untuk mencari besarnya frekuensi relatif presentase tiap kategori.

Tabel 3. Persentase tiap kategori

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persen
> 39	Sangat Baik	1	8.33
38 – 34	Baik	3	25
33 – 28	Cukup	4	33.33
27 – 23	Kurang	3	25
< 23	Sangat Kurang	1	8.33
Total		12	99.99

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) diketahui bahwa sebagian besar mempunyai kategori cukup. Hal ini tentunya menjadi masukan tersendiri bagi pelatih ekstrakurikuler Tenis Meja yang akan menjadi pertimbangan program latihan kedepan. Terlihat secara kasat mata bahwa beberapa kesalahan dari siswa diantaranya pemosisian bet pada tangan yang tidaklah tepat menghadap ke depan. Kesalahan lain yaitu pada saat mengayun tidak tepat berhenti di depan dahi, sehingga pukulan cenderung kesamping. Bahkan hal yang sepele tentang konsentrasi arah pandangan bola masih tidak sepenuhnya dilakukan oleh siswa, hal ini bisa menyebabkan perbedaan titik pukulan terhadap arah bola.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh siswa pada saat melakukan *forehand stroke*. Posisi bet haruslah searah ke depan sesuai dengan arah yang diinginkan dengan kuat (Muherman & Ramona, 2019). Posisi tersebut merupakan posisi yang strategis, namun

tetaplah harus melewati net agar pukulan tersebut menjadi sah dan masuk ke meja lawan. Ayunan pada saat memukul perlu diperhatikan, pada saat melakukan *forehand stroke* koordinasi mata dan tangan pada saat ayunan harus seirama agar *forehand stroke* tersebut meluncur ke meja lawan dengan tepat (Safari & Saptani, 2019). *Forehand stroke* yang dilakukan dengan baik dan benar setidaknya akan mengancam lawan yang membuat lawan harus berusaha membalikkan bola. Pemberian latihan konsentrasi pada bola perlu diberikan, hal ini berlaku juga pada jenis olahraga lainnya (Haryanto et al., 2021). Nampak beberapa siswa dalam berkonsentrasi masih kurang, masih ada yang pandangannya terlalu luas dan tidak fokus pada bola, net, dan juga bet.

## Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yaitu paling banyak siswa memiliki pukulan *forehand stroke* berkategori cukup. Kedepannya, pelatih memerlukan tambahan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *forehand stroke*. Hal ini cukup beralasan karena melalui *forehand stroke* tersebut akan menambah peluang poin yang ada. Saran untuk penelitian selanjutnya, lebih kearah bagaimana meningkatkan kemampuan *forehand stroke* supaya lebih meningkat menggunakan metode-metode latihan terkini.

## Referensi

- Asari, S., Pratiwi, S. D., Ariza, T. F., Indapратиwi, H., Putriningtyas, C. A., Vebriyanti, F., Alfiansyah, I., Sukaris, S., Ernawati, E., & Rahim, A. R. (2021). PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan). *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 3(4). <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v3i4.3249>
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Hasil Belajar PJOK Masa Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 1 Suwawa. *Sport Science*, 22(1), 35–43.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Handoyo, M. (2013). *Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SD Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Herliana, M. N. (2020). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Hasil Pukulan Servis Backhand Backspin pada Tenis Meja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1733>
- Mandono, D., & Irianto, T. (2019). Analisis Pembelajaran Kecepatan Berlari dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar di Kabupaten Banjar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1).

- <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6566>
- Mile, S., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Bola Voli di SMA/SMK Se-Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango. *Jendela Olahraga*, 7(1), 50–63.
- Muherman, S., & Ramona, S. (2019). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8231>
- Mulya, G. (2018). Peran Pendidikan Jasmani dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.1>
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Rusfa rahadean, K., Nurjamal, N., & Ramli Buhari, M. (2020). Pengembangan Ring Bola Basket Pada Pembelajaran Bola Besar di Sekolah Dasar Kota Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i1.229>
- Safari, I., & Saptani, E. (2019). Metode latihan dan koordinasi mata tangan meningkatkan akurasi forehand sidespin service tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26788>
- Said, H., & Hanafi, S. (2022). Literasi Kebugaran Guru Pendidikan Jasmani Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13420>
- Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2020). Perbandingan Metode Latihan Multi Ball dengan Metode Latihan Berpasangan dalam Keterampilan Bermain Tenis Meja pada Siswa SMU Negeri 8 Makassar. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(1). <https://doi.org/10.26858/com.v11i1.13391>
- Sari, A. P., Sudargo, S., & Sutrisno, S. (2019). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe numbered heads together melalui pendekatan PAIKEM terhadap prestasi belajar ditinjau dari gaya kognitif. *AKSIOMA : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 10(1). <https://doi.org/10.26877/aks.v10i1.3665>
- Sudjana, N. (2009). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. In *Sinarbaru*.