

## **Meningkatkan Teknik Forehand Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul**

**Usman Nasution<sup>1</sup> Martry Norayani Purba<sup>2</sup> Annisa Diah Sri Rezeki<sup>3</sup> Diego Zeusilus Tarigan<sup>4</sup> Wahyudi<sup>5</sup> Riyadi Afwan Nst<sup>6</sup>**

Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email: [usman@unimed.ac.id](mailto:usman@unimed.ac.id)<sup>1</sup> [norapurba003@gmail.com](mailto:norapurba003@gmail.com)<sup>2</sup> [annisadiahsrirezeki@gmail.com](mailto:annisadiahsrirezeki@gmail.com)<sup>3</sup> [diegotarigan@gmail.com](mailto:diegotarigan@gmail.com)<sup>4</sup> [wahyubatu618@gmail.com](mailto:wahyubatu618@gmail.com)<sup>5</sup> [afwannasution402@gmail.com](mailto:afwannasution402@gmail.com)<sup>6</sup>

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar forehand dalam tenis meja menggunakan dinding pantul. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas usia. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan sungguh-sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai tenis meja sebagai olahraga kita harus mempelajari dan memahami berbagai pukulan yang ada. Kita juga harus menguasai berbagai gaya permainan yang utama, tak mungkin kita dapat menguasai permainan tenis meja dengan baik tanpa mengetahui dasar-dasar ini. Pada pembelajaran tenis meja, salah satu teknik yang digunakan adalah pukulan depan (forehand).

**Kata Kunci:** Teknik, Forhand, Tenis Meja, Dinding Pantul

### **Abstract**

*The aim of this research is to determine the improvement of basic forehand techniques in table tennis using a rebound wall. The research method used in this research is descriptive research. Descriptive research is research that attempts to describe a symptom, event, incident that is happening now. Table tennis is a sport that knows no age limits. Children and adults can play together. It can be considered a recreational event, it can also be considered an athletic sport that must be taken seriously. But if we want to master table tennis as a sport, we have to learn and understand the various strokes available. We also have to master the various main playing styles. It is impossible for us to master table tennis well without knowing these basics. When learning table tennis, one of the techniques used is the forehand.*

**Keywords:** Technique, Forhand, Table Tennis, Bounce Wall



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas usia. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan sungguh-sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai tenis meja sebagai olahraga kita harus mempelajari dan memahami berbagai pukulan yang ada. Kita juga harus menguasai berbagai gaya permainan yang utama, tak mungkin kita dapat menguasai permainan tenis meja dengan baik tanpa mengetahui dasar-dasar ini. Pada pembelajaran tenis meja, salah satu teknik yang digunakan adalah pukulan depan (forehand). Pukulan forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. Penelitian yang dilakukan

melalui media dinding pantul dapat meningkatkan hasil belajar, penelitian yang dilakukan pada permainan bola voli yang dipantulkan di dinding berhasil dilakukan meningkat, sama halnya yang dilakukan Hery Kurniawan (2019) menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan banyak mengalami peningkatan dengan bantuan dinding pantul sebagai media untuk meningkatkan hasil belajar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian adalah suatu usaha untuk mengetahui permasalahan dan memecahkannya serta menyampaikan secara jelas dan mendalam. Penelitian dilakukan untuk mencari sisi baik dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Menurut Sugiono (2012: 2), penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tenis ternyata olahraga yang sudah sangat tua. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Permainan ini kemudian meluas ke seluruh daratan Eropa pada abad ke-8. Terbentuk federasi tenis meja internasional yang terdiri atas 140 negara anggota pada 1926. ITTF juga menjadi sponsor individu dan tim yang bermain di kejuaraan dunia yang diselenggarakan dua tahun sekali. Olahraga ini pun segera menyebar ke Jepang dan negara asia lain. Tenis meja menjadi cabang olahraga yang dilombakan pertama di Olimpiade Soul pada 1988 (Feri Kurniawan, 2012: 104). Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga bola kecil yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti, (Peter Simpson, 2012: 4). Tenis meja merupakan olahraga individu yang biasa juga disebut pingpong. Menurut Peter Simpson (2012: 4), tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orangtua, pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti. Sedangkan menurut Larry Hodges (2007:1), tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua.

Di Amerika Serikat sendiri terdapat lebih dari 20 juta partisipasi aktif, dan pada tahun 1988 tenis meja dimasukan dalam olimpiade. Dari pengertian beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa tenis meja disebut juga pingpong merupakan permainan individu yang dimainkan di dalam gedung, permainan ini menggunakan bet serta pegangan bet yang benar. Teknik memegang bet menurut Larry Hodges (1996: 14) terdiri dari 2 yaitu: Shakhand Grif, menurut Peter Simpson (2012: 13) Shakhand artinya berjabat tangan cara kita memegang raket sama dengan kita berjabat tangan. Pegangan ini sangat populer di bagian barat dunia ini. Dengan grif ini kita dapat melakukan forehand dan backhand grif dengan cara tanpa mengubah grif dan menggunakan kedua belah sisi bet kita, Penhold Grif, menurut Peter Simpson (2012:13) penhold artinya memegang pena cara kita memegang raket seperti cara kita memegang pena. Gaya ini lebih populer di Asia. Dengan teknik ini kita hanya

menggunakan satu bagian dari sisi raket kita. Sedangkan menurut Ngatiyono (2004: 21) penholder grif adalah cara memegang bet seperti memegang pena. Cara ini terdiri dari dua macam yaitu: model Jepang, ruas pertama ibu jari menempel bet. Jari telunjuk serta ibu jari bertemu di depan. Sikap siku dan pergelangan tangan harus satu garis dan bet condong ke dalam. Sedangkan jari tengah dan jari manis menempel di belakang bet, model RRC, Ibu jari bagian dalam boleh menempel atau tidak pada gagang bet. Sedangkan jari telunjuk mengait pinggiran bet menggunakan ruas kedua. Jari manis, jari tengah, dan kelingking menempel di belakang bet, seemiler Grif, Pada pegangan ini bet dipegang dengan dua pegangan penahan. Jari telunjuk dan ibu jari memegang bet itu sendiri dan tiga jari lainnya memegang pegangan bet Dalam permainan tenis meja, teknik pukulan juga mendominasi akan keberhasilan dalam permainan ini, adapaun teknik-teknik yang digunakan adalah: (a) Forhand Drive, (b) Forehand push. Forehand push merupakan pukulan yang dilakukan mendorong bet dengan ayunan badan serta dorongan tangan ke arah depan atau lawan. Sedangkan forehand drive menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas. Pukulan forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. (Napitupulu, 1982: 57).

Menurut Larry Hodges (2007: 33) pukulan forehandbiasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti backhand.Selain itu, otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan backhand. Smash forehand yang merupakan pukulan forehand dengan kecepatan penuh akan menjadi pukulan yang paling kuat. Cara melakukan pukulan forehand menurut Larry Hodges (2007: 35) adalah: Tahap persiapan: (a) dalam posisi siap, (b) tangan dilemaskan, (c) bet sedikit dibuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin, (d) pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah, (e) bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan forehand. tahap pelaksanaan: (a) backswing, (b) forward swing, tahap akhir: (a) bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas, (b) kembali ke posisi awal Media dinding pantul merupakan salah satu media yang digunakan untuk proses pembelajaran, media dinding yang digunakan dalam penelitian ini sebagai sarana untuk memantulkan bola kemudian di pukul kembali menggunakan bet kearah dinding. Tujuan menggunakan media ini agar siswa dapat melakukan forehand dengan terarah serta dapat melatih konsentrasi dan perkenaan bola. Adapun teknik pelaksanaan menggunakan media dinding pantul adalah: (1) individu: (a) Memantulkan bola ke dinding dengan jarak yang dekat tanpa menjatuhkan bola ke lantai, (b) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai setelah itu baru dipukul kembali ke dinding (1) kelompok: (a) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai dan orang pertama langsung ke belakang setelah itu orang kedua dipukul kembali ke dinding secara bergantian.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa teknik pelaksanaan menggunakan media dinding pantul adalah: (1) individu: (a) Memantulkan bola ke dinding dengan jarak yang dekat tanpa menjatuhkan bola ke lantai, (b) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai setelah itu baru dipukul kembali ke dinding (1) kelompok: (a) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai dan orang pertama langsung ke belakang setelah itu orang kedua dipukul kembali ke dinding secara bergantian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto Suharsimi, Suhardjono dan Supardi. (2018). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harsuki dan Soewatini Eliat. (2016). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Erlangga Persada.
- Hodges Laary. (2018). Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Iskandar. (2019). Penelitian Tindakan Kelas. Cipayung: Gaung Persada.
- Kurniawan Feri. (2015). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: IASCAR
- Nurhasan dan Cholil Hasanudin. (2017). Model Tes dan Pengukuran. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Salim Haitami dan Erwin Mahrur. (2017). Filsafat Pendidikan Islam. Stain Pontianak.
- Samsudin. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Prenada Media Group.
- Setyosari Punaji. (2016). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Simpson Peter. (2012). Teknik Bermain Pingpong. Bandung: Pionir Jaya.
- Sugiono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.