

Tingkat Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019

Hadi Yansyah¹, Edi Azwar², Yudi Ikhwani³

Hadi Yansyah, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
hadiansyahaplikom@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
yudiikhwani@serambimekkah.ac.id

Abstrak

*Pada mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019 mengambil mata kuliah TP Tennis Meja pada semester genap, akan tetapi belum semua mahasiswa yang mendapat nilai yang bagus. Berdasarkan fenomena itu penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019”. Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat keterampilan bermain tennis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019. Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain tennis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019. Jenis penelitian yang diteliti tergolong ke dalam penelitian deskriptif analitik. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek angkatan 2019 yang berjumlah 50 orang. maka teknik pengambilan sampel adalah dengan total sampel yang berjumlah 23 orang. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes ketrampilan dalam memantulkan bola dalam waktu 30 detik, tes pukulan forehand 1 menit, tes pukulan backhand 1 menit, tes service 30 bola, tes defensive 20 bola, dan tes smash 30 bola. Berdasarkan data diatas, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan, maka data yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan harus dianalisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu menghitung rata-rata. Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat di simpulkan bahwa Keterampilan bermain tennis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 termasuk dalam kategori **Baik Sekali**.*

Kata kunci: Keterampilan Bermain Tennis Meja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga tennis meja, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga tennis meja merupakan salah satu

cabang olahraga yang sudah cukup berkembang dimasyarakat luas, baik diperkotaan, dipedesaan maupun disekolah-sekolah. Oleh karena itu banyak sekali peminat dalam permainan olahraga tenis meja ini dikarenakan sistem permainannya bebas terbuka yang artinya yaitu bisa dimainkan oleh kalangan manapun baik orang tua maupun yang masi muda, dengan demikian permainan tenis meja ini tidak asing lagi bagi masyarakat pada umumnya apalagi siswa pada khususnya.

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan didalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat orang pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung diatas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan ini lebih dikenal dengan istilah “ping pong” merupakan salah satu cabang olahraga yang unik bersifat rekreatif.

Olahraga tenis meja merupakan cabang olahraga yang telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Olympiade dan mendapat perhatian khusus didunia internasional. Dalam perkembangannya para penggemar olahraga tenis meja dituntut untuk mempelajari dan menganalisis kepesatannya lebih dalam hingga sedetil-detilnya. Dengan demikian, akan diketahui cara-cara terbaru yang akan membawa para pemain meningkatkan mutu teknik bermain dan bertanding yang akan menuju keberhasilan. kita tentu sependapat bahwa tingkat kesempurnaan hanya akan terwujud melalui sistem latihan yang penuh disiplin disertai keteguhan hati dalam merai kesuksesan.

Untuk sekedar bermain tenis maja, tidak ada ketentuan yang mengikat yang dipakai sebagai standar, hanya saja bilah keadaan ruangan kurang memadai dapat menimbulkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat merugikan dalam meningkatkan kemampuan bermain atau pencapaian prestasi. Salah satu contoh yang menimbulkan kerugian akibat ruangan yang terbatas yaitu terbatasnya ruang gerak sehingga *stroke-stroke* dan *footwork* terbatas pula, akhirnya dapat mempengaruhi *skil* dalam bermain. Oleh karna itu sangat diperlukan sekali lapangan yang semaksimal mungkin sehingga atlit bisa leluasa dalam melakukan permainan, adapun tempat dan kondisi ruangan sangat menentukan tingkat prestasi atlet itu sendidri. Adapun kondisi ruangan yang ideal haruslah berukuran minimal panjang 10 meter dan lebar 5 meter untuk satu meja. Dimensi ruangan seperti ini cukup memenuhi ditingkat internasional minimal harus mempunyai dimensi 14 x 7 meter.

Hampir setiap orang pernah bermain tenis meja pada waktu tertentu karna permainan

tenis meja ini adalah salah satu permainan yang merupakan olahraga yang mudah dimainkan. Menurut Greg (2008:2) Bahwa ada 9 (Sembilan) alasan mengapa permainan tenis meja ini menjadi pilihan adalah sebagai berikut : (1) untuk kesehatan dan kebugaran; (2) tidak bahaya untuk badan; (3) semua orang dapat melakukannya; (4) sebuah olahraga untuk kehidupan; (5) mengasa mental agar tetap tajam; (8) mempunyai teman baru; (9) tidak membobol kantong.

Dalam permainan tenis meja juga dikenal beberapa teknik cara memegang (*grip*) raket. Teknik memegang reket merupakan langkah awal yang paling penting dalam permainan tenis meja. Selain itu juga dapat diterapkan bagaimana cara memegang raket yang baik dan benar, dengan demikian permainan tenis meja akan dapat menciptakan permainan yang sangat menarik dan lincah. Baik dalam memukul bola maupun dalam menggunakan tenaga pergelangan tangan dan lebih mudah melakukan kontra *forehand-backhand*.

Demikian pula jika cara memegangnya tidak sesuai, kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan akan sulit di perbaiki. Menurut Kartamanah (2003:1) bahwa ada dua cara pemegangan (*grip*) dalam permainan tenis meja, yaitu *penhold grip* dan *shakehand grip*. *Penhold grip* yaitu jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari jari memegang pensil. Sebaliknya *shakehand grip* dengan cara pegangan jari-jari tangan tersusun seperti sedang berjabat tangan.

Suatu keterampilan sangat diperlukan dalam permainan tenis meja, mengingat keterampilan dapat membuat suatu permainan akan lebih indah dan menarik. Peningkatan keterampilan dapat membuat suatu peningkatan pada *performance* atlet. Dengan demikian, keterampilan sangat diperlukan dalam permainan tenis meja dan dapat memungkinkan seseorang untuk mengubah permainan menjadi lebih baik lagi.

Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang bersekala internasional, maka setiap atlet tenis meja membutuhkan tingkat keterampilan. Dari uraian yang penulis kemukakan diatas jelas bahwa untuk mencapai prestasi bermain tenis meja seorang pemain harus mempunyai keterampilan yang baik agar bisa bermain sempurna. Pada mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019 mengambil mata kuliah TP Tenis Meja pada semester genap, akan tetapi belum semua mahasiswa yang mendapat nilai yang bagus.

Berdasarkan fenomena itu penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian

tentang “Tingkat Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019”.

Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019”.

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan menambah teori-teori tentang keterampilan bermain tenis meja serta mengembangkan dan memantapkan dalam bentuk latihan sebagai bahan masukan bagi dosen pengampu mata kuliah TP Tennis Meja dalam memberikan perkuliahan.
2. Manfaat Praktis. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai tingkat keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang diteliti tergolong ke dalam penelitian deskriptif analitik. Rancangan penelitian yang dilakukan bersifat tes pengukuran di lapangan. Untuk mengetahui tingkat keterampilan dalam bermain tenis meja maka penulis menggunakan rancangan penelitian adalah yang bersifat tes ketrampilan memantulkan bola dalam waktu 30 detik, tes pukulan forehand 1 menit, tes pukulan backhand 1 menit, tes *service* 30 bola, tes defensive 20 bola, dan tes smash 30 bola.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek angkatan 2019 yang berjumlah 50 orang. Sampel adalah dengan total populasi yang berjumlah 50 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes ketrampilan dalam memantulkan bola dalam waktu 30 detik, tes pukulan forehand 1 menit, tes pukulan backhand 1 menit, tes *service* 30 bola, tes defensive 20 bola, dan tes smash 30

bola.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis data menggunakan analisis statistik deskriptif.

Waktu dan Jadwal Penelitian

Adapun waktu pelaksanaan tes penelitian ini penulis rencanakan pada awal bulan April. Penelitian ini akan di laksanakan di Lab Penjaskesrek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengukuran keterampilan tenis meja. adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Tenis Meja Dan Tes Pergelangan Tangan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2019

No	Sampel	Tes Keterampilan Tenis Meja					
		Memantu lkan Bola 30 Detik	Pukulan Forehand 1 Menit	Pukulan Backhand 1 Menit	Service 30 Bola	Defensive 20 Bola	Smash 30 Bola
1	Mu	52	69	68	30	18	25
2	An	53	70	71	30	19	26
3	Mi	56	71	70	30	17	28
4	Ra	51	65	62	28	17	25
5	Na	43	57	55	34	14	20
6	Ha	50	69	64	30	17	25
7	Al	43	57	52	28	18	23
8	Ri	40	56	57	25	14	19
9	Ag	51	73	75	30	20	29
10	Ja	52	56	54	28	19	25
11	Mu	53	70	71	30	19	26
12	Sa	56	71	70	30	17	28
13	Da	51	65	62	28	17	25
14	DS	43	57	55	34	14	20
15	Ru	50	69	64	30	17	25
16	Ro	43	57	52	28	18	23
17	Ba	40	56	57	25	14	19
18	Ilh	51	73	75	30	20	29
19	Re	52	56	54	28	19	25
20	R	53	70	71	30	19	26
21	Ar	51	73	75	30	20	29
22	Oy	52	56	54	28	19	25
23	Fir	53	70	71	30	19	26
Jumlah		491	643	628	283	173	245

Berdasarkan penghitungan diperoleh data awal total hasil penghitungan tes pergelangan tangan dan keterampilan tenis meja. Hasil tersebut merupakan data awal sebelum diolah untuk mengetahui hubungan antara variabel.

Analisis Data

1. Mencari Rata-rata Ketrampilan Dalam Bermain Tenis Meja

a. Mencari rata – rata ketrampilan dalam bermain tenis meja

Dari hasil penelitian yang berkaitan dengan teknik ketrampilan dalam bermain tenis meja tersebut dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif, yaitu dengan menggunakan rata-rata score. Menurut Samhudi (2008: 2) bahwa ketentuan rata-rata score sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Penilaian Keterampilan Bermain Tenis Meja

Tes Memantulkan Bola 30 Detik	Tes Pukulan Forehand 1 Menit	Tes Pukulan Backhand 1 Menit	Tes Service 30 Bola	Tes Defensive 20 Bola	Tes Smash 30 Bola	NILAI
50 ke atas	70 ke atas	70 ke atas	25 – 30	18 – 20	25 – 30	5
42 – 50	58 – 69	58 – 69	20 – 24	15 – 17	20 – 24	4
30 – 41	45 – 47	45 – 47	15 – 19	11 – 14	15 – 19	3
20 – 29	35 – 44	35 – 44	10 – 14	6 – 10	10 – 14	2
0 – 19	0 – 34	0 – 34	0 – 9	0 – 5	0 – 9	1

Setelah data tersebut dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif maka diperoleh hasil score nilai sebagai berikut:

Tabel 3. Ketentuan Score Keterampilan Bermain Tenis Meja

No	Nama Atlet	Jenis Tes						Score Total
		Tes Memantulkan Bola 30 Detik	Tes Pukulan Forehand 1 Menit	Tes Pukulan Backhand 1 Menit	Tes Service 30 Bola	Tes Defensive 20 Bola	Tes Smash 30 Bola	
		Score Nilai						
1	Mu	4	4	4	5	5	5	27
2	An	5	5	5	5	4	5	29
3	Mi	5	4	5	5	4	5	28
4	Ra	4	4	5	5	4	5	27
5	Na	4	5	4	5	5	5	28
6	Ha	5	4	5	5	4	5	28
7	Al	4	4	4	5	5	4	26
8	Ri	3	3	4	5	3	3	21
9	Ag	4	5	5	5	5	4	28
10	Ja	3	4	3	5	3	3	21

11	Mu	4	4	4	5	5	5	27
12	Sa	5	5	5	5	4	5	29
13	Da	5	4	5	5	4	5	28
14	DS	4	4	5	5	4	5	27
15	Ru	4	5	4	5	5	5	28
16	Ro	5	4	5	5	4	5	28
17	Ba	4	4	4	5	5	4	26
18	Ilh	3	3	4	5	3	3	21
19	Re	4	5	5	5	5	4	28
20	R	3	4	3	5	3	3	21
21	Ar	3	3	4	5	3	3	21
22	Oy	4	5	5	5	5	4	28
23	Fir	3	4	3	5	3	3	21

Maka langkah selanjutnya, untuk melihat berapa klasifikasi nilai yang dihasilkan oleh para testee dapat dilihat melalui tabel norma penilaian sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi nilai keterampilan bermain tenis meja

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dari hasil penilaian tersebut di atas maka jumlah siswa yang mendapat klasifikasi Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Klasifikasi nilai keterampilan bermain tenis meja

No	Sampel	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	Mu	28	BS
2	An	30	BS
3	Mi	29	BS
4	Ra	27	BS
5	Na	21	B
6	Ha	27	BS
7	Al	21	B
8	Ri	20	B
9	Ag	30	BS
10	Ja	26	BS
11	Mu	28	BS
12	Sa	30	BS
13	Da	29	BS
14	DS	27	BS

15	Ru	21	B
16	Ro	27	BS
17	Ba	21	B
18	Ilh	20	B
19	Re	30	BS
20	R	26	BS
21	Ar	20	B
22	Oy	30	BS
23	Fir	26	BS
Jumlah		259	

Untuk menghitung rata-rata score Keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 yaitu menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Sudjana (2002:67)

$$M = \frac{\sum x}{n} = \frac{259}{10} = 25.90$$

Dari hasil analisis diatas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata. Tingkat Keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 adalah 25,90 atau pada tingkat kategori **baik sekali**.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai Keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019, maka penulis akan mengemukakan kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat di simpulkan bahwa Keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 termasuk dalam kategori **Baik Sekali**.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anas.S. (2002). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fathoni. Abdulrahmat. (2005). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Greg, Robert. (2008). Dalam <http://tableTennis.about.com>. *Bermain Tenis Meja dengan Baik dan Benar*.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Methodology Research, Book I*. Yogyakarta: Yayasan penerbit fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Isparjadi. (1989). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: P2LPTK.
- Jhonson. (1991). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali press.
- Kertamanah, Alex. (2003). *Tenis Meja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

- Kertamanah, Alex. (2002). *Teknik Dalam Bermain Tennis Meja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Kusnanto. (2005). *Bermain Tennis Meja*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Margono. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawalipress.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutalib. (1983). *Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Remaja Rosda Karya.
- Nazir. Muhammad. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (2003). *Pengantar Kegunaan Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sajoto, Muhammad. (1995), *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Samhudi, Herry. (2008). *Penilaian Ketrampilan Bermain Tennis Meja*. Tersedia dalam <http://www.globaltenismeja.co.id.htm>
- Simposn, Peter. (2001). *Teknik Bermain Pimpong*. Bandung. CV. Pohar Jaya.
- Sudjana. (2002). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rajawalipress.
- Sudjana. (1996), *Metode Statistika*. Bandung: CV. Tarsito.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.