

PENGARUH PENGGUNAAN PUKULAN FOREHAND DRIVE TERHADAP OLAH RAGA TENIS MEJA PADA SISWA PUTRI SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG

Rajulul Mubaraq⁽¹⁾, Muhammad⁽²⁾, M. Yahya⁽³⁾
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Jabal Ghafur Sigli
rajulul350@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Penggunaan Pukulan *Forehand Drive* Terhadap Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong”. Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi putri, sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini 10 siswa putri di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah menggunakan (*queasy eksperiment*) dengan metode one-group pretest-posttest perlakuan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Adapun teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solutions*). Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari penggunaan pukulan *forehand drive* terhadap olahraga tenis meja pada siswa putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. Demikian dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, menunjukan adanya pengaruh\ peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* terhadap olahraga tenis meja pada siswa putri Di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong secara keseluruhan berada pada katagori cukup. Berdasarkan hasil uji statistik kelompok A diperoleh nilai uji-t antara *pre-tes* dan *pos-tes* pukulan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung -3.162 $p = .034$, karna $p > 0,05$ maka ada pengaruh yang disignifikan. Dilihat dari nilai rata-rata , maka diperoleh nilai rata-rata *pre-tes* = 6,60 dan nilai rata-rata *pos-test* = 8,60, karan nilai rata-rata *pre-test* lebih kecil dari nilai rata-rata *pos-test* maka terjadi kenaikan kemampuan pukulan *forehand drive* sebesar = 20 dengan kenaikan persentase sebesar 3%. Berdasarkan hasil uji statistic kelompok B diperoleh nilai uji-t antara *pre-tes* dan *pos-tes* pukulan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung -5.715 $p = .005$, karna $p > 0,05$ maka ada pengaruh yang disignifikasikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka nilai rata-rata *pre-test* = 6,20 dan nilai rata-rata *pos-test* = 9,00, karna nilai rata-rata *pre-test* lebih kecil dari nilai rata-rata *post-test* maka terjadi kenaikan kemampuan pukulan *forehand drive* sebesar = 28 dengan kenaikan persentase sebesar = 4,5%.

Kata kunci: penggunaan pukulan, *forehand drive*, dan olahraga tenis meja

Pendahuluan

Pendidikan bisa jadi menjadi suatu proses memanusiakan manusia artinya menjadikan manusia yang seutuhnya, yang

dapat berkembang dari masa ke masa, dari yang tadinya tidak mempunyai pengetahuan akan sesuatu menjaditahu

akan perkembangan, karena perkembangan merupakan sebuah siklus yang tidak dapat dilepaskan dari manusia seutuhnya. Pendidikan di sekolah merupakan wahana bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang menjadi insan dewasa yang cerdas, berakhlak mulia dan berguna bagi Bangsa dan Negara. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. (Hasmarita, Kurnia, 2020:2).

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. (Amirzan, Sumarjo, 2021:1).

Sejarah tenis meja di dunia, cabang olahraga ini berasal dari Eropa, badminton mulai dikenal di Inggris sejak pertengahan abad ke 19 dengan beberapa nama seperti “pingpong “gossima”, dan “whiff whaff”. Ada juga yang menyatakan bahwa pingpong merupakan nama merk dagang parker brothers, dari nama pingpong tersebut kemudian diubah menjadi tenis meja. Federasi tenis meja internasional (ITTF) berdiri pada tahun 1926, sedangkan asosiasi tenis meja amerika serikat (USTTA) berdiri pada tahun 1933 (Nugroho & Hafidz, n.d.).

Permainan Tenis Meja merupakan permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kelincahan kontrol gerakan yang cepat, kelentukan dan ketepatan pukulan. Apabila dapat dilakukan akan nampak bahwa gerakan pukulan yang dilakukan efisien. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam bermain Tenis Meja merupakan reaksi-reaksi motorik yang dihasilkan dari proses rangsangan pendengaran dan penglihatan, syaraf perintah melalui proses informasi pada sistem syaraf sehingga terjadi koordinasi yang baik (Irawan, 2019).

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan pada saat memukul bola. Tangan dan siku membentuk sudut 90 derajat ketika posisi raket atau bet pada saat memukul bola sehingga posisi bet dengan bola tegak lurus (Juniarisca & Andrijanto, 2017). Pukulan utama untuk mencari point dalam sebuah pertandingan dengan serangan sisi *forehand* yaitu pukulan *forehand*. *Back hand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara menggerakkan bet ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan dan sebaliknya untuk pemain tangan kiri. Pukulan *Backhand* dilakukan dimana posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau dapat dilakukan dengan cara posisi belakang tangan yang memegang bet menghadap kedepan pada saat memukul bola (Juniarisca & Andrijanto, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 28 November 2023, guru olahraga SMA Negeri 1 Kembang Tanjong kesulitan mengarahkan kemampuan dasar tenis meja kepada siswa

(khususnya siswa putri) ketika memberikan pengarahan. Permainan tenis meja tidak hanya menjadi kegiatan yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), sebatas untuk bisa saja, akan tetapi dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan berbagai kompetensi tenis meja lainnya, namun Guru di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong belum pernah mengukur kemampuan pukulan dasar peserta didik putri. Tujuan yang diinginkan yaitu dapat memacu peserta didik putri dalam berprestasi tingkat tinggi dan bisa mengharumkan nama sekolah terutama dalam bidang tenis meja. Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik dengan judul penelitian **“Pengaruh Penggunaan Pukulan *Forehand Drive* Terhadap Olahraga Tenis Meja pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong”**.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah: Adakah Penggunaan Pukulan *Forehand Drive* berpengaruh terhadap Olahraga Tenis Meja pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong? Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Pukulan *Forehand Drive* terhadap Olahraga Tenis Meja pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Tinjauan Pustaka

Forehand Drive

Forehand adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya. *forehand drive* adalah

keterampilan gerakan yang diikuti dengan perputaran badan kearah depan. *Forehand drive* ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain.

Pukulan *forehand drive* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan, dan untuk pemain kiri atau kidal pukulan dilakukan di sebelah sisi kiri, sedangkan backhand drive adalah sebuah gerakan memukul bola yang dilakukan pada bagian belakang ataupun kiri bet yang posisinya relatif tegak atau posisi bagian belakang pada tangan yang memegang bet, dari sisi kiri dengan posisi badan diarahkan ke depan.

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan pada saat memukul bola. Tangan dan siku membentuk sudut 90 derajat ketika posisi raket atau bet pada saat memukul bola sehingga posisi bet dengan bola tegak lurus (Juniarisa & Andrijanto, 2017).

Menurut (Koordinasi et al., n.d.) Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan tersebut merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja. Untuk itu dalam melakukannya membutuhkan adanya komponen komponen yang mendukung suatu gerakan antara lain komponen biomotor yang terdiri dari kelincahan, kecepatan, koordinasi, power, dan ketepatan. Akan tetapi ada teknik yang dominan untuk melakukan teknik tersebut, diantaranya koordinasi dan power lengan.

Teknik Dasar *Forehand*

Secara garis besar, dikenal dua macam pukulan spin yaitu : topspin dan slice (Bey Maghethi,1999:87). Pukulan spin dapat digunakan dalam *forehand drive* maupun *backhand drive*. Pukulan topspin adalah bola berputar maju dari bawah keatas pada waktu melayang sehingga tekanan udara lebih besar di sebelah atas bola yang menyebabkan lintasan bola melengkung ke bawah.

Teknik Pukulan *Forehand drive*

Menurut Sunandiarta dalam (Anggraeni et al., 2022) Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling keras dan kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan. Pukulan *forehand* adalah di mana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Forehand adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain dan pemain kidal di sebelah sisi kirinya.

Menurut Tomoliyus dalam (Forehand et al., 2021) menyatakan Forehand drive merupakan salah satu bentuk pukulan dari beberapa jenis pukulan dalam permainan tenis meja. Pukulan ini merupakan pukulan dasar dalam permainan tenis meja yang menghasilkan sedikit putaran bola keatas. Pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja merupakan salah satu jenis pukulan serang atau attack stroke untuk mendapatkan angka atau nilai dalam suatu perlombaan, jadi kesimpulnya bahwa pukulan forehand drive merupakan teknik yang sangat penting sebagai cara untuk mematikan lawan.

Teori

Tenis meja merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan ditingkat nasional sehingga merupakan olahraga yang digemari masyarakat. Tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan bet, meja dan bola sebagai peralatannya. Permainan diawali dengan memantulkan bola ke daerah sendiri melewati net dan menyebrangkan bola ke daerah lawan (Wafa & Pratama, 2022).

Permainan tenis meja sebagai salah satu cabang olahraga yang memiliki teknik pukulan dasar tertentu, seperti; teknik pukulan push, *chop*, *flick*, *drive*, *block*, *smash*, dan *service*. Teknik pukulan dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang tinggi dalam permainan tenis meja. Kelompok teknik pukulan bertahan meliputi pukulan *push*, *cut*, *flick* dan pukulan *block*, sedangkan teknik pukulan serang meliputi pukulan drive Topspin dan pukulan smash (Suparman dan Hasbillah (2021).

Menurut Alex dalam Hasmarita & Dedi (2020) mengemukakan tenis meja adalah suatu jenis olahraga yang di mainkan di atas meja di mana bola dibolak - balikkan segera dengan memakai pemukul. Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri.

Kekuatan sangat berpengaruh dalam keterampilan bermain Tenis Meja, karena dalam hal ini dibutuhkan gerak cepat sehingga teknik bermain akan mengalami peningkatan dan teknik yang digunakan dapat terarah dan telah mampu diprediksikan oleh seorang pemain.

Apabila pemain telah mampu menggunakan kekuatan pada lengannya, maka dapat dikategorikan bahwa pencapaian suatu prestasi akan bertahan lebih lama karena adanya faktor pendukung dari seorang pemain Tenis Meja pada saat bermain (Susanti et al., 2020).

Menurut Suparman dan Hasbillah (2021) Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan diberbagai tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Menurut Tomoliyus (2012:2) tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Sedangkan Muhajir (2014:201) mendefinisikan tenis meja atau pingpong sebagai cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung, oleh 2 orang atau 4 orang, menggunakan raket yang dilapisi karet (bet) untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada 2 tiang, ukuran lapangan tenis meja yaitu panjang 2,71 m, lebar 1,52 m, tinggi 76 cm.

Menurut Dian & yusuf dalam (Forehand et al., 2021) tenis meja merupakan jenis olahraga yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua orang pemain atau empat orang pemain dengan menggunakan alat yang dinamakan raket sebagai pemukul bolanya yang terbuat dari kayu dan dilapisi karet, dengan tujuan agar bola dapat melewati net yang terbentang diatas permukaan meja yang sebagai pembatas antara lapangan permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan tenis meja atau yang lebih

dikenal dengan istilah “pingpong” merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari orang, mulai dari anak – anak, dewasa sampai orang tua baik laki – laki ataupun perempuan , tanpa memandang batasan usia.

Mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja, Damiri dan Kusnaedi (Saleh dan Saleh, dalam (Anggraeni et al., 2022) menyatakan sebagai berikut: Pada pokoknya teknik dasar dalam permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi:

- (1) *Grip* (pegangan),
- (2) *Stroke* (pukulan),
- (3) *Stance* (posisi kaki, tubuh/badan dan tangan pada saat menunggu bola atau pada saat memukul bola), dan
- (4) *Footwork* (gerakan kaki).

Menurut Tomoliyus dalam (Hasmarita & Kurnia, 2020) ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk kesasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Menurut Dian & yusuf dalam (Forehand et al., 2021) menyatakan tenis meja merupakan jenis olahraga yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua orang pemain atau empat orang pemain dengan menggunakan alat yang dinamakan raket sebagai pemukul bolanya yang terbuat dari kayu dan dilapisi karet, dengan tujuan agar bola dapat melewati net yang terbentang diatas permukaan meja yang

sebagai pembatas antara lapangan permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah “pingpong” merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari orang, mulai dari anak – anak, dewasa sampai orang tua baik laki – laki ataupun perempuan , tanpa memandang batasan usia.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya.

Sedangkan analisis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2011:7) Pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Dimana penelitian menggunakan 1 variabel terikat dan dua variabel bebas yang kemudian mencari pengaruh variabel-variabel tersebut secara terpisah maupun bersama-sama. Data yang di peroleh sama kelompok eksperimen di ukur secara kuantitatif yang kemudian di liat pengaruh dengan data awal sebelum dilaksanakan *treatment*

Populasi

Menurut Sugiyono dalam (Koordinasi et al.,n.d.) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas suatu obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Selain itu menurut Suharsimi Arikunto populasi merupakan keseluruhan suatu subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong, yaitu sebanyak 387 Siswa Putri.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono dalam (Susanti et al., 2020). Adapun Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Namun, sampel yang dilakukan mengingat adanya kendala maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah beberapa Siswa yang memenuhi Kriteria.

Kriteria-kriteria yang digunakan untuk memilih sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.
2. Siswa Putri Kelas X MIPA 3 SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa Putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong, yaitu sebanyak 387 Siswa Putri. Adapun pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* yaitu dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan dengan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto dalam (Wafa & Pratama, 2022). *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan

pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu (Riduwan dalam (Jufinda, 2020). Teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Maka diperoleh sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 10 siswa putri kelas X MIPA 3 SMA.

Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, penelitian hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan treatment terlebih dahulu di lakukan tes awal. Setelah dilakukan treatment dilakukan post test.

Rancangan penelitian eksperimen tersebut di gambarkan sebagai berikut

S -----Y1----- X ----- Y2

Gambar 1: rancangan penelitian

Keterangan:

S = subjek penelitian

Y1= Tes awal pukulan *fore hand*

X= treatment (materi atau arahan)

Y2= Tes akhir kemampuan pukulan *fore hand*

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes dan pukulan *forehand*. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Dilakukan dengan cara setiap siswa diminta melakukan pukulan *forehand* dari tempat permainan tenis meja,sebelah kanan maupun sebelah kiri untuk pemain kidal.

Data mengenai kemampuan *Long fore hand* diolah dari hasil tes yang penulis lakukan. Data tersebut kemudian diadministrasikan dengan mencari rata-rata perolehan pengaruh hasil tes awal dengan tes akhir.

Penafsiran dari hasil test didasarkan pada pedoman penilaian dengan acuan patokan sebagaimana table berikut ini :

Tabel 3.1 : Norma Penilaian dalam Standart 1 – 10

SKALA	NILAI
X + 2,25 (S)	10
X + 1,75 (S)	9
X + 1,25 (S)	8
X + 0,75 (S)	7
X + 0,25 (S)	6
X – 0,25 (S)	5
X – 1,75 (S)	4
X – 1,25 (S)	3
X – 1,75 (S)	2
X – 2,25 (S)	1

Keterangan:

X = Nilai Rata-rata

S = Simpangan Baku

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik tes dan pengukuran. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes.

- b. Alat tes:
 - 1) Stopwatch.
 - 2) Peluit.
 - 3) meja tenis meja.

- 4) Bola putih dan kuning.
- 5) Bet.
- 6) alat tulis.

c. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/ dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudin dilanjutkan pemanasan. Semua siswa, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu tes ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan nomor urut sesuai presensi, kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

Tes yang dilakukan adalah tes pukulan *forehand*. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awalan tes akhir. Pelaksanaan eksperimen dan pengembalian data penelitian dalam skripsi ini yaitu lingkungan SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun dan analisis secara statistic setelah data diketahui normal, homogeny dan liner, maka data kemudian dianalisis dengan menggunakan, uji t dalam hal ini menggunakan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solutions*).

Namun sebelumnya dilakukan pengujian Normalitas, homogenitas dan linieritas melalui program SPSS (*Statistik Product and Service Solutions*), yaitu suatu program aplikasi analisis statistic serta system management data pada lingkungan grafis.

Adapun pengujian-pengujian prasyarat sebelum dilakukan analisis uji t tersebut adalah uji normalitas. Pengujian normalitas

data ini dilakukan dengan tujuan mengetahui normal tidaknya suatu distrbusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistic yang akan digunakan yaitu uji parametrik. Adapun uji normalitas yang penulis gunakan yaitu uji normalitas melalui aplikasi SPSS dengan kreteria uji: Apabila nilai *r (probability value)* lebih kecil atau sama dengan tingkat α yang ditentukan, maka variabel data yang digunakan berdistribusi normal, α yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 5%.

1. Perencanaan dan persiapan

a. Menentukan tujuan tes

Tentukan tujuan spesifik dari tes keterampilan, yaitu untuk mengukur peningkatan pukulan *fore hand drive*.

b. Menyusun instrument tes

Membuat *rubric* penilaian yang mencakup kriterial pukulan *fore hand drive* seperti pukulan target.

c. Memilih partisipan

Pilih kelompok siswa yang akan di uji sebelum dan sesudah intwervensi permainan. Pastikan memiliki latar belakang yang serupa dalam hal keterampilan tenis meja.

2. Pelaksanaan tes awal (*pre-test*)

a. Pengumpulan data awal:

1) Dari hasil surve pertama di sekolah SMA Negeri 1 Kembang Tanjong, penelitian menemukan bahwa siswa (khususnya siswa putri) kesulitan melakukan pukulan *fore hand drive*.

2) Melakukan wawancara dengan guru SMA Negeri 1

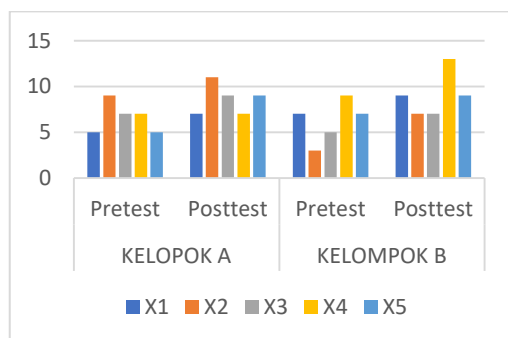
Kembang Tanjong, bahwa betul kesulitan bagi siswa (khususnya siswa putri) untuk melakukan pukulan *fore hand drive*.

Melakukan *pri-test* permainan pukulan *fore hand drive* terhadap siswa putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan . deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre-test* dan *pos-test* kelompok A dan kelompok B latihan pukulan *fore hand drive*. Tabel data *pre-test* dan *pos-test* kemampuan target pukulan *fore hand drive*.

Gambar 4.1 Diagram *pri-tets* dan *post-test*



Pembahasan Hasil Penelitian

Bedasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “Ada pengaruh penggunaan pukulan *fore hand drive* terhadap olah raga tenis meja pada siswa putri SMA Negri 1 Kembang Tanjong”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan apabila nilai

signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) maka H_a diterima.

Bedasarkan hasil uji statistik kelompok A diperoleh nilai uji-t antara *pre-tes* dan *pos-tes* pukulan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung -3.162 $p = .034$, karna $p > 0,05$ maka ada pengaruh yang disignifikan. Dilihat dari nilai rata-rata , maka diperoleh nilai rata-rata *pre-tes* = 6,60 dan nilai rata-rata *pos-test* = 8,60, karan nilai rata-rata *pre-test* lebih kecil dari nilai rata-rata *pos-test* maka terjadi kenaikan kemampuan pukulan *forehand drive* sebesar = 20 dengan kenaikan persentase sebesar 3%.

Bedasarkan hasil uji statistic kelompok B diperoleh nilai uji-t antara *pre-tes* dan *pos-tes* pukulan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung -5.715 $p = .005$, karna $p > 0,05$ maka ada pengaruh yang disignifikasikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka nilai rata-rata *pre-test* = 6,20 dan nilai rata-rata *pos-test* = 9,00, karna nilai rata-rata *pre-test* lebih kecil dari nilai rata-rata *post-test* maka terjadi kenaikan kemampuan pukulan *forehand drive* sebesar = 28 dengan kenaikan persentase sebesar = 4,5%

Kemampuan pukulan *forehand drive* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya dengan metode latihan yang baik dagan benar. Dengan memilih metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan siswa putri ,kemampuan pukulan *forehand drive* dapat meningkat. Kemampuan pukulan *forehand drive* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan pukulan *forehand*

drive siswa dapat terus meningkat. Artinya makin sering siswa mendapatkan suatu latihan pukulan *forehand drive*, maka makin matang tepat mengarahkan kesasaran.

Kesimpulan

Bedasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh penggunaan pukulan *fore hand drive* terhadap olah raga tenis meja pada sisawa putri SMA Negri 1 KembangTanjong. Dapat diliat dari nilai rata – rata kelompok B, maka diperoleh nilai rata-rata pre-test = 6,2 dan nilai rata-rata post-test = 9, karna nilai rata-rata pre-test lebih keccil dari nilai rata-rata pos-test maka terjadi peningkatan kemampuan pukulan *fore hand drive* sebesar = 2,8 dengan kenaikan persentase sebesar 4.5%. bahwa ada pengaruh dari *treatment* terhadap meningkatnya kemampuan pukulan dari awalnya lemah menjadi meningkat. Faktor ini di sebabkan oleh metode latihan yang diberikan sesuai dengan usia siswa putri SMA Negri 1 KembangTanjong.

Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat di simpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa, didalam pembelajaran *drive* hendaknya siswa bias lebih memerhatikan kesalahan – kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan pukulan *drive* serta terus meningkatkan kemampuan *drive* terutama pukulan *forehand drive* agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini agar lebih sempurna dan bias membatu kemajuan olah raga, khususnya olah raga tenis meja.

Saran

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan dapat mengembangkan diri dalam disiplin ilmu kesehatan bagi masyarakat..

Bagi Pihak Institusi Pendidikan

Diharapkan untul ' ' ' h memperhatikan dan mengarahkan 40 idiknya dan bahan kajian bagi institusi pendidikan untuk memberikan penyuluhan kepada mahasiswa pada khususnya dan masyarakat umum di Gampong Bluek Wakheuh Kecamatan Indrajaya Kabupaten Pidie dalam menciptakan rumah yang sehat.

Daftar Pustaka

Anggraeni, Lutfi Amri, M. F., Ikhsan, H., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Jambura Arena of Physical Education and Sports. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1, 33–39.

Asri, N. (2020). Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap

Hasil Forehand Drive Tenis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 30.
<https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3733>

Forehand, P., Pada, D., Putra, P., Tri, B., Santoso, S., Pd, M., Febrianti, R.,

- Pd, S., & Pd, M. (2021). *PANTULAN KE DINDING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TAHUN DI PERSATUAN TENIS MEJA BINTANG MUDA KABUPATEN BANJARNEGARA 2021*. 000.
- Hasbillah, M. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai , Kecepatan Reaksi Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Permainan Tenis Meja PTM YPUP Makassar*. 6(1), 165–174.
- Hasmarita, S., & Kurnia, D. (2020). Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar forehand drive tenis meja. *Jpoe*, 2(2), 185–196. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.58>
- Irawan, E. (2019). *Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros*. 9(2), 19–29.
- Jufinda, A. (2020). Manfaat Koordinasi Tangan san mata Serta Fleksibilitas dalam Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Klub PTL STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. *Jurnal Edu Research: Indonesia Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 1(September), 33–43.
- Koordinasi, H., Tangan, M., & Power, D. A. N. (n.d.). *Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sma N 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Correlation Between Eyes and Hands Coordination and Arms Power To Forehand Drive Hit Accuracy of Table Tennis Extracurricular Participan*. 1–9.
- Nugroho, R. A., & Hafidz, A. (n.d.). (*Studi Pada Atlit Pemula Putra PTM Sasana Bakti Surabaya*). 38–43.
- Susanti, J., Putra, M. A., & Armade, M. (2020). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Forehand Drive pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Muhammadiyah Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(2), 53–59.
- Wafa, S., & Pratama, R. S. (2022). Analisis Gerak Pukulan Forehand Drive Pada Atlet Putra Tenis Meja Klub Ptm Gris Kota Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 65–71. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i1.55452>
- Warzuqni, O. R., Bakhtiar, S., Sari, D. N., & Kunci, K. (2024). *Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Forehand Drive Atlet Tenis Meja*. 554–561.
- Wang, B. (2020). Analysis of Drop Point Track of Ping Pong Ball after Hitting Based on Dynamic Analysis. *International Journal of Multiphysics*, 14(2), 193–201. <https://doi.org/10.21152/1750-9548.14.2.193>
- Munivrana, G., Petrinović, L. Z., & Kondrić, M. (2015). Structural Analysis of Technical-Tactical Elements in Table Tennis and their Role in Different Playing Zones. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 197–214. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0076>
- F.R Putra Yulianto. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. (*Jurnal Kesehatan Olahraga*), 03, 201–206.
- Pujilestari, Ari Sutisyana, D. defliyanto. (2019). *KONTRIBUSI KEMAMPUAN BACKHAND*

*DAN FOREHAND DRIVE
KEDINDING TERHADAP
KEMAMPUAN BERMAIN
TENIS MEJA MAHASISWA
PJKR FKIP UNIVERSITAS
BENGKULU. 3(1), 95–98.*