

ANALISIS PUKULAN FOREHAND PADA KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN TENIS MEJA MAHASISWA PJKR D TAHUN 2023

Aslam Azrim¹, Azka Tria Fatikah Siregar², Aries Fadhillah³, Nadilla Sahnaz⁴, Daffa Satria Nasution⁵, Muhammad Ishak⁶, Argubi Silwan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara

e-mail: aslamazrim7@gmail.com azkatriafatikahsiregar@gmail.com ariesfadhilah2@gmail.com
nadillasahnaz12345@gmail.com daffanasution60@gmail.com muhammadishak@unimed.ac.id
argubisilwan84@unimed.ac.id

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords: Forehand, Table Tennis, Effectiveness, PJKR Students.</p> <p>Kata kunci: Forehand, Tenis Meja, Efektivitas, Mahasiswa PJKR.</p>	<p>The forehand stroke is the primary tool for initiating an attack in table tennis, which can be used to gain immediate points or pressure the opponent. This study aims to analyze the effectiveness of forehand strokes among students in the 2023 class of PJKR D. This study attempts to quantitatively analyze and evaluate the effectiveness of forehand strokes among students in the 2023 class. Furthermore, this study seeks to identify specific obstacles faced by students in executing forehand strokes and provide recommendations for improvements that can be implemented in practice. The research method used was descriptive quantitative. The sample size was 26 students, selected using a total sampling technique. The research instrument used a modified forehand stroke test based on a standard table tennis test, which focuses on accuracy, speed, and consistency. The results showed that the effectiveness of students' forehand strokes generally fell within the "Fair" category (e.g., 60% accuracy in placing the ball in the target area). More varied forehand strokes, such as topspin forehands, may demonstrate higher effectiveness, for example in the "Good" category (e.g., 72% in producing shots that are difficult for opponents to return). The main obstacle for students lies in consistency in producing the right spin and optimal power when hitting the forehand. Some common errors include improper racket position, racket that is too open or closed when contacting the ball, resulting in inaccurate ball direction. Lack of powerful arm movements, such as an arm swing that is too short or lacks power, so the ball does not have enough speed to put pressure on the opponent.</p> <p>Abstrak. Pukulan forehand merupakan modal utama dalam mengawali serangan dalam permainan tenis meja, yang dapat digunakan untuk mendapatkan poin langsung atau menekan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat efektivitas pukulan forehand pada mahasiswa kelas PJKR D angkatan 2023. Penelitian ini berupaya menganalisis dan mengevaluasi secara kuantitatif tingkat efektivitas pukulan forehand pada mahasiswa kelas PJKR D angkatan 2023. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi kendala-kendala spesifik yang dihadapi</p>

mahasiswa dalam melakukan pukulan forehand, serta memberikan rekomendasi perbaikan yang dapat diimplementasikan dalam latihan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 26 mahasiswa yang diambil melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes pukulan forehand yang dimodifikasi dari tes standar tenis meja, yang berfokus pada akurasi, kecepatan, dan konsistensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pukulan forehand mahasiswa secara umum berada pada kategori "Cukup" (misalnya, 60% akurasi dalam menempatkan bola di area target). Pukulan forehand yang lebih bervariasi, seperti topspin forehand, mungkin menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi, misalnya pada kategori "Baik" (misalnya, 72% dalam menghasilkan pukulan yang sulit dikembalikan lawan). Kendala utama mahasiswa terletak pada konsistensi dalam menghasilkan putaran (spin) yang tepat dan kekuatan pukulan yang optimal saat melakukan forehand. Beberapa kesalahan umum meliputi seperti posisi bet yang kurang tepat, bet terlalu terbuka atau tertutup saat kontak dengan bola, menghasilkan arah bola yang tidak akurat. Gerakan lengan yang kurang bertenaga seperti ayunan lengan yang terlalu pendek atau kurang bertenaga, sehingga bola tidak memiliki kecepatan yang cukup untuk menekan lawan.

PENDAHULUAN

Tenis meja adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola kecil dan bet untuk memukulnya melewati net yang membagi lapangan. Permainan ini bisa dimainkan secara tunggal oleh satu pemain atau ganda oleh dua pasangan pemain. Tujuan utamanya adalah mencetak poin sebanyak mungkin dengan cara menjatuhkan bola ke area lapangan lawan yang tidak dapat dikembalikan dengan sempurna. Tennis meja telah menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati banyak orang, termasuk di Indonesia, dan mampu meraih prestasi di berbagai ajang kompetisi internasional.

Olahraga ini menuntut kemampuan individu yang kompleks, meliputi penguasaan teknik dasar hingga lanjutan seperti pukulan forehand, backhand, chop, dan smash. Selain itu, diperlukan ketenangan emosi di bawah tekanan pertandingan dan kecepatan berpikir strategis untuk mengantisipasi gerakan lawan secara real-time. Bagi mahasiswa yang sering sibuk dengan rutinitas kuliah, tenis meja tidak hanya bermanfaat sebagai sarana meraih prestasi kompetitif, tetapi juga meningkatkan kesehatan jasmani, memperkuat stamina, dan melatih koordinasi anggota tubuh agar lebih presisi dan efisien dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan observasi pada mata kuliah tenis meja di kelas Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) angkatan 2023, masih ditemukan cukup banyak mahasiswa yang melakukan kesalahan teknis dasar dalam pukulan forehand. Beberapa kesalahan umum meliputi seperti posisi bet yang kurang tepat, bet terlalu terbuka atau tertutup saat kontak dengan bola, menghasilkan arah bola yang tidak akurat. Gerakan lengan yang kurang bertenaga seperti ayunan lengan yang terlalu pendek atau kurang bertenaga, sehingga bola tidak memiliki kecepatan yang cukup untuk menekan lawan. Koordinasi tubuh yang buruk seperti kurangnya sinkronisasi antara gerakan kaki, pinggul, dan lengan, yang mengakibatkan pukulan menjadi lemah dan tidak terkontrol.

Kesalahan-kesalahan ini secara langsung mengakibatkan posisi lawan menjadi sangat menguntungkan, sehingga mereka dengan mudah dapat melakukan serangan balik yang sulit

dikembalikan atau pukulan agresif yang mematikan. Hal ini dapat mengubah dinamika permainan menjadi dominan bagi pihak lawan sejak awal reli.

Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada analisis mendalam mengenai efektivitas teknik pukulan forehand secara keseluruhan, dengan tujuan utama untuk memetakan secara rinci kemampuan teknis mahasiswa PJKR dalam melaksanakan pukulan forehand yang benar.

METODE PENELITIAN

Dalam permainan tenis meja yang dinamis, pukulan *forehand* adalah kunci serangan awal yang krusial, mampu menentukan arah reli dan menekan lawan sejak permulaan. Bagi mahasiswa PJKR, penguasaan teknik ini adalah fondasi penting sebelum melangkah ke teknik yang lebih kompleks. Melalui metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei tes, efektivitas pukulan *forehand* pada mahasiswa kelas PJKR D angkatan 2023 dianalisis secara mendalam. Sebanyak 26 mahasiswa, yang merupakan seluruh populasi kelas tersebut, berpartisipasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah tes pukulan *forehand* yang dimodifikasi, dirancang untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan bola agar jatuh sedekat mungkin dengan target di area lawan, sekaligus mengukur kekuatan dan kecepatan pukulan yang dihasilkan. Setiap mahasiswa melakukan sepuluh kali percobaan untuk setiap tes, di mana penilaian didasarkan pada zona jatuhnya bola di meja. Zona yang paling akurat dan sulit dijangkau lawan mendapatkan skor tertinggi, sementara zona yang paling jauh dari target atau keluar dari area permainan mendapat skor terendah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan rumus persentase ($P = f/n \times 100\%$) untuk mengklasifikasikan kemampuan dan menentukan tingkat efektivitas pukulan *forehand* mahasiswa. Hasil analisis ini memberikan gambaran kuantitatif mengenai penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* dan area yang memerlukan perbaikan lebih lanjut melalui latihan yang terfokus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah ringkasan hasil rata-rata skor yang diperoleh:

Tabel 1. Rata-rata Skor Efektivitas Servis (N=26)

No	Variabel Pukulan	Jumlah Sampel	Skor Rata-rata (M)	Efektivitas (%)	Kategori
1	Pukulan <i>forehand</i> yang difokuskan pada penempatan bola yang akurat di area dekat lawan.	26	3.02	60.4%	Cukup

2	Pukulan <i>forehand</i> yang bertujuan menekan lawan dengan kekuatan dan kecepatan agar bola jatuh di area yang lebih jauh di meja lawan	26	3.74	74.8%	Baik
	Rata-rata Gabunga		3.38	67.6%	Baik

Untuk melihat sebaran kemampuan individu dari 26 mahasiswa tersebut, data diklasifikasikan ke dalam empat kategori:

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Keterampilan Servis Mahasiswa

No	Kategori	Interval Skor (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	81% - 100%	3	11.5%
2	Baik	61% - 80%	14	53.9%
3	Cukup	41% - 60%	7	26.9%
4	Kurang	< 40%	2	7.7%
Total			26	100%

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa dari 26 mahasiswa PJKR D, efektivitas Pukulan *forehand* yang bertujuan menekan lawan dengan kekuatan dan kecepatan agar bola jatuh di area yang lebih jauh di meja lawan (74.8%) jauh lebih unggul dibandingkan Pukulan *forehand* yang difokuskan pada penempatan bola yang akurat di area dekat lawan (60.4%). Hal ini menunjukkan beberapa temuan penting:

- Teknik Ayunan yang Kurang Tepat: Kurangnya rotasi tubuh dan pergelangan tangan saat melakukan ayunan dapat mengurangi kekuatan dan putaran bola.
- Kontak Bola yang Tidak Konsisten: Waktu kontak bola dengan bet yang tidak tepat dapat menghasilkan pukulan yang lemah atau melenceng dari target.
- Kurangnya Latihan Variasi: Mahasiswa mungkin belum cukup berlatih variasi pukulan *forehand*, seperti *topspin*, *drive*, atau *flick*, yang penting untuk menekan lawan.

KESIMPULAN

Efektivitas pukulan forehand pada mahasiswa PJKR angkatan 2023 berdasarkan penilaian komprehensif melalui observasi secara keseluruhan berada pada kategori “baik”, terutama pada pukulan forehand yang bertujuan menekan lawan dengan kekuatan dan kecepatan sehingga bola jatuh di area yang lebih jauh di meja lawan. Namun, untuk pukulan forehand yang berfokus pada penempatan bola secara akurat di area dekat lawan masih berada pada kategori “cukup”. Oleh karena itu, diperlukan fokus perbaikan yang diarahkan secara intensif oleh dosen pengampu melalui latihan yang terstruktur, seperti latihan ayunan dan rotasi tubuh yang menekankan koordinasi gerakan pinggul, bahu, dan lengan untuk menghasilkan tenaga maksimal, latihan kontak bola guna menemukan titik kontak optimal antara bet dan bola serta meningkatkan feel pukulan, serta latihan variasi pukulan dengan memperkenalkan berbagai jenis forehand seperti topspin, drive, dan flick untuk meningkatkan adaptasi dan strategi permainan. Dengan penerapan latihan yang spesifik, tepat, dan terukur, diharapkan efektivitas pukulan forehand mahasiswa dapat meningkat secara signifikan dan memberikan keunggulan dalam setiap reli permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryati, S., Triansyah, A., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2020). Hubungan Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(11).
- Kadeira, R., & Hafidz, A. (2021). Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan sasaran pukulan Forehand Dan Backhand Drive Pada Atlet Tenis Meja Makota Malang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 114-120.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60-65.
- Herliana, M. N. (2019). Pengaruh bentuk latihan menggunakan dua meja terhadap ketepatan forehand dalam permainan tenis meja. *Journal of SPORT*, 3(2), 93-97.
- Suwo, R. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhob: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 21-25.
- Tunggal, H. T., & Apriyanto, R. (2022). Kemampuan Forehand Dan Backhand Persatuan Tenis Meja Kab. Tuban. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 2(1), 64-69.