

Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja

Fajar Rizka Putra Yulianto

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
fajar_rizka@yahoo.co.id/

ABSTRAK

Keterampilan teknik dalam bermain tenis meja merupakan hal yang paling dibutuhkan oleh semua atlet maupun bagi pelatih yang harus dapat memenuhi kebutuhan anak didiknya, agar bisa mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga tenis meja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan teknik yang dibutuhkan oleh atlet maupun pelatih, serta menyimpulkan teknik apakah yang paling dominan dipakai oleh pemain yang mempunyai ranking nomor 1 di dunia dalam cabang olahraga tenis meja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen analisis deskriptif dengan rumus persentase. Subjek dalam penelitian ini ialah pemain yang telah mempunyai ranking nomor 1 dan nomor 11 di dunia, yang bertanding di kejuaraan grand final men's world cup.

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis teknik yang paling dominan digunakan dalam pertandingan yang sebenarnya. Adapun hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut ini : teknik spin (44,179%), teknik Block (4,477%), teknik Chop (26,866%), Push (14,036%), Drive (10,448%). Data diperoleh dari nteknik dibagi dengan Σ jumlah teknik dan dikalikan 100% rumus persentase.

Kata Kunci : Teknik, Keterampilan bermain, Analisis.

ABSTRACT

Technical skills in playing table tennis is the thing that is most needed by all athletes as well as for the coach who should be able to meet the needs of his protégé, in order to achieve a high accomplishment in the sport of table tennis. The purpose of this study was to describe the technique required by the athletes and coaches, as well as conclude what most dominant technique used by players who have a rank No. 1 in the world in the sport of table tennis. This research uses a type of experimental research of non-deskriptif analysis with the formula percentages. The subject in this study is that players who have had a rank number 1 and number 11 in the world, who competed in the Championship grand final men's world cup.

The results of this research were obtained from the analysis of the most dominant techniques used in the actual game. As for the research results obtained are as follows: the technique of spin (44,179%), the engineering Block (4,477), engineering (Chop 26,866 per cent), Push (14,036%) Drive (10,448 percent). Data obtained from the ntechnique divided by the total number of Σ the technique and multiplied 100% percentage formula.

Keywords : Engineering, Play Skills, Analysis.

PENDAHULUAN

Proses latihan dalam mempelajari keterampilan teknik pada permainan tenis meja tentunya melalui metode pengamatan dan dipelajari secara berulang-ulang dengan menggunakan contoh permainan tenis meja yang sudah mencapai level tertinggi dalam pertandingan. Seperti yang diutarakan oleh Sudarto (2009:26) “Metode latihan yang mendasari berhasilnya bentuk ketrampilan teknik, yaitu metode latihan langsung (direct practice method) dan tidak langsung (indirect practice method).

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa. Untuk menguasai keterampilan teknik serta mahir dalam bermain tenis meja, hal utama yang dipelajari adalah memperhatikan cara bermain atlet yang mempunyai peringkat tertinggi didunia.

Menurut Indra (2013 : 3) “Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut.

Tenis Meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan. Menurut Mahendra (2012 : 2) Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga apabila seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction), untuk menampilkan kekuatan dan permainan yang bagus dan dapat meraih kemenangan pada tiap permainan.

Dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*Stroke*), antara lain : *Forehand, Backhand, drive, Push, Chop, Block, Service, Spin*” (Hasan, dkk. 2012 : 49-53). Pengertian dari tiap teknik-teknik tersebut ialah :

1. *Forehand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kanan tubuh.
2. *Backhand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kiri badan.
3. *Drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan datar.
4. *Push* adalah pukulan Backspin pasif yang menjaga bola agar tidak melambung terlalu tinggi.

5. *Chop* adalah pukulan backspin yang bersifat bertahan.
6. *Block* adalah teknik pengembalian pukulan bola yang cukup keras.
7. *Service* adalah memukul bola untuk menyajikan bola pertama.
8. *Spin* adalah pukulan bola yang arahnya memutar searah dengan jarum jam (Hasan, dkk. 2012 : 49-53).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Keterampilan Teknik pukulan yang paling Dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan Smash yaitu teknik Forehand yang mana merupakan teknik yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan Backhand. Dan Keterampilan teknik yang diperlukan untuk menyerang yang terdapat dalam teknik Forehand yaitu teknik Forehand Drive, teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain. Selain Forehand Drive ada beberapa keterampilan teknik lain yang terdapat dalam Teknik Forehand tersebut yaitu Forehand Push, Forehand Chop, Forehand Block, Forehand Spin, Demikian pula dengan teknik Backhand juga mempunyai beberapa macam pukulan sama seperti teknik pukulan yang ada dalam keterampilan teknik Forehand seperti Backhand Drive, Backhand Push, Backhand Chop, Backhand Block, Backhand Spin dan teknik gerak kaki serta taktik untuk meraih kemenangan dalam tiap permainan Tenis Meja (Mahendra, dkk. 2012 : 12).

1. *Forehand Drive* adalah keterampilan gerakan yang diikuti dengan perputaran badan kearah depan.
2. *Backhand Drive* adalah keterampilan yang membentuk siku dengan 90 derajat.
3. *Forehand Push* adalah Keterampilan yang memposisikan Bet dengan sedikit terbuka dan gerakan bet kedepan serta sedikit kebawah.
4. *Backhand Push* adalah teknik yang sama dengan teknik *Forehand Push* tetapi menggunakan dengan sisi bet lain atau *Backhand*.
5. *Forehand Chop* adalah keterampilan gerakan bet yang condong ke bawah.
6. *Backhand Chop* adalah teknik yang memposisikan bet terbuka atau sisi depan condong ke atas.
7. *Forehand Block* adalah teknik awal yang berawal dari gerakan bet ke depan, posisi bet tertutup (sisi depan bet menghadap kebawah).
8. *Backhand Block* adalah teknik yang mengerakan bet pada posisi sebelah kiri tubuh.
9. *Forehand spin* adalah keterampilan service yang dimana bola yang dilambungkan setinggi 16cm atau lebih.

10. *Backhand spin* adalah teknik yang dimana pemain berdiri ditengah meja dengan sikap persiapan, tangan memegang bet dengan mendekatnya ke pinggang sebelah kiri (Hasan, dkk. 2013: 51-53).

KAJIAN PUSTAKA

Keterampilan Teknik

Keterampilan teknik merupakan hal terpenting dalam tiap cabang olahraga, dikarenakan dalam tiap pertandingan olahraga keterampilan cara memegang bet (*Grip*), teknik siap sedia (*Stance*), keterampilan teknik pukulan (*Smash*), sangat berpengaruh pada permainan. Untuk itu beberapa komponen seperti teknik, taktik, latihan, serta konsidi fisik yang prima sangat berperan penting dalam pertandingan terutama di cabang olahraga permainan Tenis Meja. Menurut Damiri, Dkk. (1992) Pokok-pokok teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi 4 yaitu :

1. *Grip* (memegang bet).
2. *Stance* (Sikap atau posisi bermain).
3. *Stroke* (pukulan).
4. *Footwork* (gerakan kaki).

Keterampilan Teknik Memegang Bet (*Grip*).

Terdapat sejumlah teknik memegang bet (*grip*) dalam tenis meja, Dan bila pemain sudah terbiasa menggunakan salah satu *Grip* tersebut, maka memainkan terbiasa untuk menggunakan teknik tersebut pada setiap pukulan (Hodges,2007:17).

Sikap Atau Posisi Bermain (*Stance*)

Stance disini berarti posisi kaki, badan dan tangan, pada saat siap menunggu bola atau saat memukul bola, Menurut Damiri, Ahmad dan Kusmaedi, Nurlan (1992:40-43).

Keterampilan Teknik Pukulan (*Stroke*).

Dalam permainan tenis meja Keterampilan Teknik sangat berpengaruh dan penting dalam permainan, kemenangan pemain dipengaruhi dengan keterampilan teknik apa yang dia pakai dan penguasaan teknik itu sendiri. Untuk menguasai suatu permainan pertandingan Tenis meja, diperlukannya penguasaan akan pengetahuan serta teknik, termasuk juga teknik dalam pukulan (*Stroke*). Menurut Damiri, Ahmad dan Kusmaedi, Nurlan (1992:40-43).

Gerakan kaki (*Footwork*).

Footwork yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Arah gerakan *Footwork* dapat bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal ke depan dan kebelakang. Penggunaan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu. Jika jaraknya sangat dekat mungkin tidak susah diupayakan melangkahkannya hanya 1 langkah kaki saja. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi

pemain sedikit jauh diupayakan melangkah 2x saja sudah cukup. Tetapi jika jaraknya cukup jauh (kira-kira 3 meter) dari meja harus dicapai dengan 3 langkah atau lebih. Gerakan kaki ini dipengaruhi oleh posisi siap (*ready position*) baik ketika akan menerima servis ataupun pengembalian dari lawan ditentukan oleh tipe permainan pemain tersebut (Damiri, Achmad dan Kusmaedi, Nurlan. 1992 : 91).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan metode penelitian Analisis deskriptif, karena dalam penelitian ini tujuan yang ingin di dapat adalah menganalisis fakta teknik, dengan bermain tenis meja yang dominan dipakai oleh atlet dunia dalam pertandingan yang sebenarnya. Selanjutnya menurut Nazir (2014 : 43) diperjelaskan bahwa metode penelitian deskriptif adalah “metode dalam meneliti status dan mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat dan situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena..

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ada dua pemain top dunia yang mempunyai ranking terbaik yaitu Xu Xin dan Vladimir Viktorovich Samsonov. Adapun objek yang diamati adalah pertandingan antara Xu Xin dengan Vladimir Viktorovich Samsonov pada kompetisi *Men's World Cup 2014 Grand Finals* di China.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul data akan dianalisis dengan menggunakan teknik rumus persentase sebagai berikut :

Persentase :

$$\% = \frac{n}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan :

n =Jumlah kategori subjek (teknik yang digunakan)

$\sum n$ =Jumlah total pada keseluruhan teknik yang digunakan oleh subjek yang diteliti.

(Sudjana. 2001 : 67).

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan data yang diperoleh dari hasil penelitian. Maka dari itu data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil dari analisis permainan Tenis Meja, antara Xu Xin melawan Vladimir Samsonov pada pertandingan

Final *Men's World Cup* 2013. Data dari hasil penelitian tersebut diambil sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan dari penelitian. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini, meliputi hasil analisis dari segi pengamatan teknik *Forehand Drive*, *Backhand Drive*, *Forehand Push*, *Backhand Push*, *Forehand Chop*, *Backhand Chop*, *Forehand Block*, *Backhand Block*, *Forehand Spin*, *Backhand Spin*.

Pada tiap perolehan poin, peneliti akan mencatat berapa banyak teknik tersebut di lakukan dalam tiap set pertandingan serta teknik apa yang dipakai dalam tiap perolehan poin dari kedua pemain tersebut

Sumber Data

Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini, merupakan hasil analisis dari pertandingan *Men's World Cup* yang dilaksanakan di kota Verviers negara Belgia, pada tanggal 25-27 Oktober 2013. Dan di ikuti oleh pemain-pemain yang mempunyai peringkat 1 sampai 15 besar dunia. Pada pertandingan *Men's World Cup* pemain-pemain yang mempunyai peringkat dunia telah tereliminasi. Hingga pada akhirnya, pemain dari negara Cina Xu Xin dengan peringkat nomor 1 dunia, dan pemain dari negara Belarus Samsonov dengan peringkat nomor 11 dunia, yang lolos dan memasuki *Grand Final*, informasi diperoleh melalui website resmi tenis meja. (<http://ittf.com/worldranking>).

Jenis Pukulan

Jenis pukulan yang paling banyak dipakai oleh subjek dalam pertandingan ialah teknik *Spin*, dengan 205 kali pukulan, sedangkan teknik yang paling dominan dilakukan berikutnya ialah teknik *Chop* dengan 110. Beserta teknik *Push* 54 kali pukulan, teknik *Drive* 42 kali pukulan dan teknik *Block* 34 kali pukulan. Dengan jumlah total keseluruhan 445 kali teknik pukulan.

Tabel total teknik, dan hasil persentase

Jumlah keseluruhan teknik yang digunakan						
	IV	III	II	V	I	
	<i>Drive</i>	<i>Push</i>	<i>Chop</i>	<i>Block</i>	<i>Spin</i>	
n	42	54	110	34	205	=? 445
%	9,438 %	12,135 %	24,719 %	7,640 %	46,067 %	

Tabel teknik Forehand

Teknik Pukulan						
<i>Forehand</i>						
	IV	III	II	V	I	
	<i>Drive</i>	<i>Push</i>	<i>Chop</i>	<i>Block</i>	<i>Spin</i>	
	35	47	90	15	148	=? 335
	10,448 %	14,036 %	26,866 %	4,477 %	44,179 %	

Tabel teknik Backhand

Teknik Pukulan						
<i>Backhand</i>						
	IV	III	II	V	I	
	<i>Drive</i>	<i>Push</i>	<i>Chop</i>	<i>Block</i>	<i>Spin</i>	
	7	7	20	19	57	=? 110
	6,363 %	6,363 %	18,182 %	17,273 %	51,818 %	

Dalam tabel teknik yang paling sering

digunakan ialah teknik *Spin* dari versi *Forehand* maupun teknik *Backhand*. Akan tetapi hasil persentase dalam versi *Forehand* dan *Backhand* berbeda.

Hasil dari jumlah teknik dari versi *Forehand* dan *Backhand* di rumuskan kedalam rumus persentase $\frac{n}{\Sigma} \times 100\% = \%$ dengan hasil persentase seperti dalam tabel 4.2 dan tabel 4.3 diatas.

Pembahasan

Poporsi dalam kebutuhan teknik bermain tenis meja yang sesungguhnya ialah teknik *Spin* dan teknik *Chop* yang di prioritas sebagai program latihan yang diutamakan dalam tiap latihan. Seperti yang diutarakan Simpson Peter (2007:50) “Dalam pertandingan, kita harus dapat mengkombinasikan kualitas dan kuantitas atau juga dengan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan. Kalau ingin menguasai teknik dan taktik bermain tenis meja, maka harus didasari dengan program latihan yang tepat, dilakukan secara berulang-ulang, teratur, dan tekun serta didasari dengan program latihan yang tepat dan sesuai agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pada penelitian ini teknik *Forehand Spin* atau *Backhand Spin*, merupakan teknik yang paling dibutuhkan pada tiap pertandingan yang sesungguhnya, dengan nilai persentase 44,179% dan dilakukan sebanyak 148 kali pukulan yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian. Dan teknik dominan yang dipakai berikutnya ialah teknik *Chop*, *Push*, *Drive*, dan yang paling sedikit ialah teknik *Block*. Berikut ini nilai perentase dari tiap teknik, teknik *Chop* 26,866% dengan 90 kali pukulan, teknik *Push* 14,036% dengan 47 kali pukulan, teknik *Drive* 10,448% dengan 35 kali pukulan, dan untuk teknik *Block* 4,477% dengan 15 kali pukulan.

Saran

Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan proses panjang, dan latihan sejak dini atau usia muda, guna mencapai suatu proses prestasi yang maksimal. Pada usia muda dimungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Damiri, Achmad dan Kusmaedi, Nurlan. 1992. Olahraga Tenis Meja, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dikorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Hasan, Andi Nadia. Dkk. Artikel Tenis Meja. jurusan kepelatihan olahraga fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas negeri pendidikan indonesia. (Online), ([http : // i11211501967. wordpress. Com / 2012 / 10 / 05 / teknik – dasar – permainan - tenis-meja / # more - 28](http://i11211501967.wordpress.com/2012/10/05/teknik-dasar-permainan-tenis-meja/#more-28)), Diakses 17 Juli 2014.
- Hodges, Larry. 2007. Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada. Jl. Pelepah Hijau IV TN.1 No. 14-15, Kelapa Gading Permai, No 14240.
- Indra. 2013. Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Muaro Jambi (online), ([http : // jurnal. Usu. ac. Id / index. Php / ws / article / download / 2133 / 1166](http://jurnal.usu.ac.id/index.php/ws/article/download/2133/1166)), diakses pada 17 Juli 2014.
- Kertamanah, Alex. 2003. Teknik Dan Taktik Mahir Permainan Tenis Meja. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Mahendra, Ika Rudi. Dkk. 2012. Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand dan Backhand. Jurnal of Sport Sciences and Fitness. (Online), Vol I, No 1, ([http : // journal. annes. ac. Id / sju / index. Php / jssf](http://journal.annes.ac.id/sju/index.php/jssf)), Diakses 06 Juli 2014.
- McAfee, Ricard. 2009. Table Tennis Steps To Success #1 Sport Instruction Series. United States. Human Kinetics P.O. Box 5076, JI Champaign 61825-5076.
- Nazir, Moh. 2014. Metode Penelitian. Bogor. PT. Ghalia Indonesia.
- Sudarto. 2009. Pengaruh Metode Latihan Dan Waktu Reaksi Terhadap Keterampilan Drive Tenis Meja (Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK Negeri 1 Trucuk Tahun Ajaran 2009/2010). Tesis Tidak Diterbitkan. Surakarta. Program Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- UNESA. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi : Tim Penyusunan Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1), Universitas Negeri Surabaya.
- Simpson, Peter. 2007. Teknik Bermain Ping-Pong. Bandung. Pionir Jaya Bandung.
- Simpson, Peter. 1981. Tenis Meja: Panduan Teknik Berlatih. Jakarta. PT. Dian Rakyat.
- Hafid, Abdul dan Kartiko Dwi Cahyo. 2010. Tenis Meja Teori Dan Praktek. Unesa University Press.
- International Table Tennis Federation. 1961. International Table Tennis Federation (itf). (Online), ([www. Itf. com / _ front _ page / itf .asp ? category = general](http://www.itf.com/_front_page/itf.asp?category=general)), diakses pada 30 Desember 2014.
- Taylor, Richard. 1989. London. Sport Action Table Tennis. Octopus Books Limited.
- Agus, Salim. 2008. Buku Pintar Bermain Tenis Meja. Bandung. Nuasa.
- Baley, J. A. 1986. Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang. Dahara Prise.
- Mardalis. 2008. Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal). Jakarta. Bumi Aksara.
- Yandianto. 2001. Kamus Umum Tata Cara Bahasa Indonesia. Bandung. M2S.
- Ghazali, I. 2006. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang. Badan Penerbit Universitas Negeri Diponegoro.
- Tanuek, A. 7 Maret 2011. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Melakukan Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja. (Online). [http://afrely. wordpress. Com 20100823](http://afrely.wordpress.com/2010/08/23/). Diakses 22 Juli 2014.
- Singer, Robert N. 1975. Motor Learning and Human Performance an Application to Physical Education Skill and movement Behaviors. New York. Mac Millan Publishing Company Inc.
- Pusjarek. 1976. Tes Keterampilan Bermain Tenis Meja. Jakarta. Depdikbud.
- Bakker, Theo. 1987. Tenis meja Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan. Alih Bahasa oleh Tjun Surjaman. Jakarta. PT Rosda Jaya Putra.