



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori Penelitian

1. Hakikat Tenis Meja

Rony Dwi Saputro (2017: 8) Permainan olahraga baik *indoor* maupun *outdoor* sama- sama membutuhkan kondisi fisik yang baik dan juga membutuhkan adanya alat serta tempat yang sesuai agar permainan tersebut dapat terlaksana dengan baik. Salah satu jenis olahraga *indoor* yaitu tenis meja. Menurut A.M Bandi Utama (2015: 5), permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain itu olahraga ini mudah dimainkan, serta sarana seperti raket, bola, net, dan meja sebagai peralatan bermain mudah dicari dan tidak memerlukan biaya tinggi.

Larry Hodges (2015:1), menyatakan tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping- pong adalah



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

permainan di mana sebuah bola kecil yang putih dipukul bolak-balik dengan menggunakan raket hingga seseorang melakukan kesalahan. Pendapat lain oleh Achmad Damiri bahwa Permainan tenis meja menggunakan semacam alat pemukul yang terbuat dari kayu (*wood*) yang dilapisi karet yang disebut dengan bet (*bats*). Bola tenis meja terbuat dari bahan celluloid atau material yang serupa dengan ukuran diameter 38 mm. Permainan tenis meja dimainkan di dalam ruangan atau gedung, jika dua orang bermain dinamakan pemain tunggal atau *single*, dan empat orang bermain dinamakan ganda atau *double*. Cara memainkannya dengan menggunakan meja sebagai alas yang di batasi oleh net dan alat pemukul yang dinamakan bet.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan bola kecil dengan pemukul bet yang dilapisi karet. Permainan dilakukan di atas meja yang digunakan untuk memantulkan bola yang dipukul seorang pemain yang harus mampu menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dibatasi oleh net. Peraturan permainan sangat sederhana yaitu mengembalikan bola dengan melewati net dan masuk kemeja lawan dengan menggunakan pukulan *forehand* atau *backhand* sampai lawan tidak mengembalikan bola atau membuat kesalahan dan mendapat poin satu. Kemenangan permainan diperoleh jika setiap babak mendapatkan poin 11 pada 3 kali kemenangan , jika terjadi *use* atau poin 10-10 maka yang unggul 2 poin dinyatakan sebagai pemenang.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

2. Teknik Bermain Tenis Meja

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 8), Agar dapat bermain tenis meja dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain diwajibkan menguasai semua teknik pukulan dasar. Ada beberapa macam teknik pukulan dasar tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).

a. Pegangan (*Grip*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 9) Teknik memegang bet merupakan langkah awal paling penting dalam belajar olahraga tenis meja. Jika sejak awal cara memegang bet sudah salah, kemungkinan seorang pemain tersebut akan menghadapi kesulitan dalam latihan teknik bermain selanjutnya. Dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu: 1) *Shakehand grip*, 2) *Penhold grip*.

Adapun cara memegang *shakehand grip* jari-jari tangan tersusun seperti cukup berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak parallel menjepit daun raket, cukup jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bet. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *shakehand grip* dalam bentuk gambar



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

dibawah ini:



Gambar 1. Pegangan Shakehand Grip

Sumber: Iwan Kurniawan Solo (2023: 10)

Sedangkan cara memegang *penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang bet bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bet bagian belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *penhold grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 2. Pegangan Penhold Grip

Sumber: Iwan Kurniawan Solo (2023: 10)

Kedua cara memegang bet tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga sulit untuk memastikan cara memegang



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

raket mana yang lebih baik.

b. Sikap atau Posisi Bermain (*Stance*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 11), *Stance* disini berarti posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap. Menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*, berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya horizontal, cukupkan lengan atas vertikal. Badan sedikit dicondongkan kedepan. Dari *stance* ini diharapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*.

2) *Side Stance*

Side stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance* jarak antara salah satu bahu ke meja (ke net) harus ada yang lebih dekat, misalnya: *stance* untuk *forehandstroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

kaki kirinya harus lebih dekat dengan net. Sebaliknya *stance* untuk *backhand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat dengan net. Posisi ini digunakan dalam posisi memukul, kecuali pada saat menunggu bola.

3) *Open Stance*

Open Stance adalah modifikasi dari *side stance*. *Stance* ini hanya digunakan untuk *backhand block*, kaki kiri agar terbuka keluar dan agak ke depan (untuk pemain tangan kanannya).

c. Jenis-Jenis Pukulan (*Stroke*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 12), Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam tenis meja disamping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Beberapa teknik dasar pukulan, antara lain:

1) *Push Stroke*

Push stroke adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk taktik atau karena *push stroke* merupakan cara konsisten untuk menghadapi *backspin*.

2) *Block*



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* dulu dari pada pukulan.

3) *Choop*

Choop adalah mengembalikan pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *choop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

4) *Servis*

Servis adalah pukulan pertama tanda dimulainya permainan tenis meja.

5) *Loop*

Loop adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi *smash*. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *loop* tinggi dapat setinggi 15 kaki atau lebih di udara. Mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat dan tepat mendarat di atas meja. *Smash* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi mematikan lawan.

Ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam tenis meja, tidak kurang pula berbagai bentuk pukulan yang hampir serupa



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

namun mempunyai nama yang berbeda-beda, antara lain:

1) *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering disebut juga *lift*, merupakan dasar dari berbagai pukulan serangan.

2) *Push*

Pukulan *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga sering disebut pukulan *push block*.

3) *Block*

Block selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada dua macam pukulan *block* yaitu *block* datar dan *block* rendah.

4) *Smash*

Smash adalah pukulan bola yang sangat keras bertenaga bertujuan untuk mematikan lawan. *Smash* ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*.

5) *Hit*

Pukulan *hit* digunakan dengan tenaga cukup dibagian *forehand*, tenaganya tidak sebesar tenaga waktu melakukan *smash*. Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

drive, tetapi posisi bet pukulan *hit* lebih tinggi dari *drive* dan lebih rendah dari waktu *smash*.

6) *Service*

Dengan gerakan-gerakan yang sama dalam melakukan *service*, dapat melahirkan bola dengan efek yang bermacam-macam baik kecepatan bola, perputaran bola maupun penempatan bola yang kadang susah di duga. Maka tidak jarang meraih angka dari sebuah *service* yang mematikan.

7) *Service Return*

Service return atau pengembalian sebuah pukulan *service* kadang juga menjadi serangan pertama oleh penerima *service*.

8) *Half Volley (Serangan Kilat)*

Half volley disebut juga serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*.

9) *Side Slip Shot*

Side Slip Shot adalah pukulan serangan yang bertujuan untuk menggelincirkan bola ke pinggir lapangan atau meja maupun ke sudut yang melebar

10) *Loop*

Pukulan *loop* berasal dari perkembangan jenis pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu pukulan penting dalam jajaran pukulan jarak pendek dan jarak menengah, yang



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola *chop* para pemain *defensive*.

11) *Flick*

Flick adalah pukulan serangan terhadap bola rendah di sekitar net, dilakukan dengan mempergunakan kelenturan serta kekuatan tenaga pergelangan tangan dibarengi kecepatan menjatuhkan atau penempatan bola, pukulan ada dibagian *forehand* dan *backhand*.

12) *Drop Shot*

Drop shot yang efektif ialah *drop shot* yang digerakkan hanya dengan menggunakan tenaga yang sangat sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik penempatan jatuhnya rata-rata berada disekitar depan net meja lawan.

13) *Short Cut*

Short cut adalah cara melaksanakan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong ke bawah serta ke depan mengayun raket untuk menghadapi bola perputaran hasil pukulan pertahanan lawan *service* bola pendek yang rendah didekat net.

Dari beberapa jenis teknik pukulan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja tersebut, *forehand* dan *backhand* merupakan jenis pukulan yang sangat penting karena pukulan tersebut adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis meja,



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

setidaknya pukulan dari pukulan yang dilakukan dalam permainan adalah pukulan *forehand* dan *backhand* baik untuk bertahan maupun untuk menyerang.

d. Olah kaki (*Footwork*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 14), *Footwork* dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, samping kanan atau diagonal

Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Jika jaraknya sangat dekat, mungkin tidak usah melangkah kaki atau hanya satu langkah saja. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain agak jauh, dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh dari meja, harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih

Footwork adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. *Footwork* dalam olahraga tenis meja dibedakan menjadi dua diantaranya:

1) *Footwork* untuk Tunggal



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork* untuk tunggal dapat dibedakan menjadi tiga:

- a) *Footwork* 1 langkah
- b) *Footwork* 2 langkah
- c) *Footwork* 3 langkah

Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu.

2) *Footwork* untuk Ganda

Untuk dapat bermain dengan baik maka *footwork* pun harus dilatih. Pada pemain ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kiri, kanan atau depan belakang, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang akan digunakan tergantung dari tipe kedua pemain itu sendiri.

3. Teknik Dasar Pukulan *Forehand*

Subakti (2018: 2), Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja di samping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Selain itu tenaga yang digunakan biasanya lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Hal ini dapat terjadi karena jangkauan lengan saat melakukan pukulan *forehand* lebih luas dan lebih panjang jika



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

dibandingkan saat melakukan pukulan *backhand*, yang mana hal itu tentu akan mempengaruhi seberapa besar kekuatan pukulan yang dihasilkan.

H.Zaini (2021: 6), Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan.

Rina Yuliana (2020: 12), Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Teknik Pukulan dalam tenis meja seperti berikut:

- a. *Forehand Drive*, Menurut Agus Salim (2017: 46-47) untuk melakukan teknik pukulan *forehand drive* dengan menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas sehingga membentuk persegi pada meja. Cobalah untuk tidak mengeraskan pergelangan tangan atau siku pada saat menyentuh bola. Saat melakukan pukulan *forehand* “Pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan”. Pukulan *forehand drive* dilakukan dengan cara bet dipegang seperti menyerupai orang yang sedang bersalaman dan posisi bet dalam keadaan sedikit tertutup. Berdasarkan uraian di atas



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh dan posisi telapak tangan menghadap ke depan.

- b. *Forehand Push*, Menurut Agus Salim (2017: 56- 57) sikap yang digunakan untuk melakukan tehnik ini harus santai dan hanya di tujukan untuk *forehand drive*. Pada saat telah menyelesaikan pukulan, pundak menghadap kedepan meja yang dituju dimana hal ini disebut akhir *squar on to the line of play*. Cara yang berguna untuk mengontrol arah bola adalah dengan menjaga kepala dan atas tubuh dengan sedikit mungkin dengan bet dengan demikian mendekati sedikit mungkin dengan pukulan.

Sedangkan menurut Roji (2025: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap persiapan: 1). Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). 2) Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah.
- b. Tahap gerakan: 1) Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus. 2) Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bet menggesek bagian belakang bola.
- c. Akhir gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada kaki depan. 2) Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

3) Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

Menurut Sri Murniati (2023: 101), pelaksanaan pukulan *forehand* adalah melangkah kemudian condongkan badan ke depan dan ke kanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks. Tarik bet ke belakang dengan kepala bet menghadap ke lantai dan lengan agak ke bawah. Pergelangan tangan diluruskan. Begitu bola datang memantul meja, pukullah dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh.

a. Teknik dasar pukulan *forehand* yang benar

Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk (2023: 3), Teknik dasar pukulan *forehand* yang benar dalam tenis meja melibatkan sejumlah elemen kunci. Pertama-tama, posisi kaki sangat penting. Pemain harus berdiri dengan kaki yang sedikit terbuka, kaki yang mendominasi (biasanya kaki yang lebih kuat) berada sedikit di belakang, dan kaki yang lain berada di depan. Posisi ini memberikan stabilitas dan memungkinkan pemain untuk menggerakkan tubuh mereka dengan lebih efisien selama pukulan. Selain itu, grip raket juga merupakan faktor penting. Pemain harus menggenggam raket dengan tangan yang kuat dan mengikuti pola grip yang benar untuk memastikan kontrol dan daya dalam pukulan. Rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang tepat juga



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

merupakan bagian penting dari teknik *forehand* yang efektif. Dengan memahami dan menguasai elemen-elemen ini, pemain dapat meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* mereka, yang akan membantu mereka dalam mencapai konsistensi dan keberhasilan dalam permainan tenis meja.

Ahmad Yusuf (2017: 15), Selanjutnya, rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang benar sangat penting untuk menghasilkan pukulan *forehand* yang kuat. Ketika memukul, pemain harus mampu menggerakkan pinggul mereka secara lateral dan mengalihkan berat tubuh ke kaki yang mendominasi, yang pada gilirannya akan meningkatkan kecepatan raket saat mengenai bola. Pergerakan tubuh yang tepat juga membantu pemain mempertahankan keseimbangan selama pukulan, memungkinkan mereka untuk mengikuti bola dengan akurat.

A Wahyudi (2018: 5), Selain itu, orientasi mata dan kepala pemain juga memiliki peran penting dalam teknik pukulan *forehand* yang benar. Pemain harus tetap fokus pada bola sepanjang waktu, menjaga mata dan kepala dalam posisi yang memungkinkan mereka untuk melihat bola dengan jelas saat bertemu dengan raket. Ini membantu pemain mengambil keputusan yang tepat dalam pukulan dan meningkatkan akurasi.

Sinta Rahayu (2020: 18), Teknik dasar pukulan *forehand* yang benar adalah langkah awal yang krusial untuk menjadi



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

pemain tenis yang lebih kompeten. Dengan memahami dan mengasah elemen-elemen ini, pemain dapat memperbaiki kualitas dan konsistensi pukulan *forehand* mereka, memberikan mereka keunggulan dalam pertandingan tenis.

Achmad Damiri (2018: 35), Penting untuk diingat bahwa penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* memerlukan latihan dan kesabaran. Pemain harus secara rutin melatih gerakan dan melekatkan elemen-elemen teknis ini dalam permainan mereka. Ini dapat mencakup berlatih dengan teman, bekerja dengan pelatih, atau bahkan menggunakan cermin atau rekaman video untuk memantau dan memperbaiki teknik mereka.

Budi Pribadi (2019: 67), Selain itu, setiap pemain mungkin memiliki perbedaan dalam hal kekuatan fisik, ukuran tubuh, dan preferensi pribadi. Oleh karena itu, adaptasi teknik dasar pukulan *forehand* yang sesuai dengan keunikan masing-masing pemain juga penting. Terlibat dalam percobaan dan berdiskusi dengan pelatih atau pemain berpengalaman lainnya dapat membantu menyesuaikan teknik *forehand* yang paling cocok dengan kebutuhan individu.

Dengan kesabaran, latihan terus-menerus, dan pemahaman mendalam tentang teknik dasar pukulan *forehand*, pemain tenis akan mampu meningkatkan keterampilan mereka dan mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam permainan mereka. Teknik



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

forehand yang kuat dan akurat adalah salah satu aset paling berharga dalam tenis lapangan, dan menguasainya akan membantu pemain meraih keberhasilan di lapangan.

b. Latihan terbaik untuk meningkatkan pukulan *forehand*

Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk (2023:5), Latihan yang tepat adalah kunci untuk meningkatkan pukulan *forehand* dalam tenis meja. Ada beberapa latihan yang dapat membantu pemain mengasah keterampilan mereka dalam menghasilkan pukulan *forehand* yang kuat dan konsisten. Salah satu latihan yang efektif adalah berlatih dengan bola teman atau instruktur yang memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan tubuh dan teknik tanpa perlu khawatir tentang permainan sebenarnya. Selain itu, latihan memukul bola di tembok dengan pukulan *forehand* adalah cara bagus untuk meningkatkan koordinasi mata- tangan dan penguasaan teknik. Latihan-latihan ini dapat disertai dengan berbagai variasi seperti pukulan *forehand* voli, pukulan *topspin*, dan lainnya, sesuai dengan tingkat keterampilan pemain. Terakhir, melibatkan diri dalam latihan kebugaran yang bertujuan untuk memperkuat otot- otot yang terlibat dalam pukulan *forehand* juga penting. Dengan latihan yang teratur dan berfokus pada aspek- aspek teknis yang benar, pemain akan melihat peningkatan yang signifikan dalam pukulan *forehand* mereka.

Agus Sujono (2021: 10), Dalam latihan dengan bola teman



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

atau instruktur, pemain dapat memusatkan perhatian pada pergerakan tubuh, pernapasan, dan teknik pukulan tanpa tekanan permainan. Ini memungkinkan pemain untuk mendalami dalam memahami dan memperbaiki elemen-elemen teknis yang dibahas sebelumnya, seperti grip raket, posisi kaki, rotasi pinggul, dan orientasi mata.

Latihan memukul bola di tembok juga sangat bermanfaat karena pemain dapat berlatih sendirian atau dengan sedikit bantuan. Ini memperbaiki keterampilan dasar dan membangun kepercayaan diri dalam mengembangkan konsistensi pukulan. Variasi dalam latihan, seperti mengubah tingkat sudut tembok atau kecepatan bola, dapat membantu pemain beradaptasi dengan berbagai situasi dalam pertandingan.

Latihan kebugaran yang ditargetkan pada otot-otot yang digunakan dalam pukulan *forehand*, seperti otot lengan, perut, dan punggung, dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan. Ini akan membantu pemain untuk menjaga kontrol selama pukulan dan mencegah kelelahan yang berlebihan.

Selain latihan teknis, latihan mental juga penting dalam meningkatkan pukulan *forehand*. Pemain Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk (2023: 3), harus memahami pentingnya konsentrasi, fokus, dan pemahaman terhadap permainan. Latihan meditasi atau visualisasi sebelum pertandingan dapat membantu pemain merasa



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

lebih tenang dan siap secara mental, yang pada gilirannya akan memengaruhi kualitas pukulan *forehand* mereka.

Selain itu, bermain dengan berbagai tingkat pemain yang berbeda juga merupakan latihan yang berharga. Ini memungkinkan pemain untuk menghadapi variasi permainan dan beradaptasi dengan gaya bermain yang berbeda. Sering bermain dengan pemain yang lebih baik atau berpengalaman dapat membantu pemain mengasah pukulan *forehand* mereka dan meningkatkan permainan secara keseluruhan.

Terakhir, konsistensi dalam latihan adalah kunci. Pemain harus merencanakan sesi latihan secara teratur dan berkomitmen untuk terus meningkatkan pukulan *forehand* mereka. Mencatat kemajuan dalam jurnal atau mengambil video latihan untuk merekam perbaikan teknis juga bisa membantu pemain memantau perkembangan mereka.

Dengan kombinasi latihan teknis, mental, dan permainan yang konsisten, pemain akan melihat perkembangan yang signifikan dalam pukulan *forehand* mereka. Kunci utamanya adalah kesabaran dan kerja keras dalam perjalanan menuju penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* yang benar.

Keseluruhan, latihan terbaik untuk meningkatkan pukulan *forehand* adalah yang berfokus pada pengulangan gerakan teknis yang benar, peningkatan kekuatan, dan pengembangan konsistensi



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

dalam permainan. Kombinasi latihan-latihan ini akan membantu pemain mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi dalam pukulan *forehand* mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan tenis.

4. Teknik Dasar Pukulan *Backhand*

Edho Pranata, Widia Hastuti (2018: 23), Pukulan dalam permainan tenis meja terbagi 2, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. “*Forehand and backhand shots are considered as different categories*”. Sudut pukulan *backhand* lebih terbatas jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Jangkauan lengan saat melakukan pukulan *backhand* lebih sedikit karena pada saat lengan ditarik untuk melakukan pukulan akan terbatas dengan badan.

Hamzah (2023: 5), Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Pukulan *backhand* adalah pukulan yang sangat terbatas gerakannya karena terhalang oleh tubuh. Oleh sebab itulah , bola yang dipukul dengan pukulan *backhand* lebih lambat jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan dan posisi telapak tangan memegang bet menghadap



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

ke belakang.

Menurut Agus Salim (2017: 48) *backhand drive* dilakukan pada saat bola telah sampai. Ayunkan bet kedepan dengan menggunakan siku. Ini karena semua kekuatan yang kalian gunakan tertumpu pada siku. Ketika memukul biarkan berputar dan mendekat dengan bola sehingga dapat mengakhiri pukulan terakhir dari *backhand* dari bet yang menghadap kebawah menuju meja.

Menurut Rahayu Nuansari (2015: 3-4) pukulan *backhand drive* dilakukan pada saat bola datang raket digerakan keatas dengan bantuan gerakan siku sehingga sudut siku lebih dari 160 derajat menjadi 90 derajat. Bola dipukul pada saat ketinggiannya. Sementara itu berat badan dialihkan kedepan. Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan.

Menurut Roji (2025: 46) teknik melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan: 1) Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan). 2) Badan diputar agak condong kekiri. 3) Pandangan pada arah datangnya bola. 4) Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks.
- b. Tahap Gerakan: 1) Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan. 2) Badan kerah belakang. 3) Kepala bet agak menghadap kebawah dan pergelangan tangan lurus. 4) Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh



dan bet menggesek bagian belakang bola.

- c. Akhir Gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan.
2) Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu.
3) Pandangan mengikuti arah bola.

Pukulan *backhand* lebih banyak digunakan untuk bertahan dari pukulan keras seperti *smash forehand*. Digunakan untuk teknik bertahan terutama serangan yang mengarah lurus tubuh akan lebih tepat menggunakan pukulan *backhand*. selain itu, penggunaan pukulan *backhand* lebih baik untuk melakukan bola- bola pendek dan cepat dengan melakukan *spin*, *chop*, dan melakukan pukulan-pukulan untuk memotong serangan dengan cepat.

B. Kerangka Berpikir

Jika siswa mendapatkan pelatihan yang cukup, maka keterampilan *forehand* dan *backhand* mereka akan lebih baik. Jika faktor- faktor seperti metode pembelajaran, latihan, dan sarana mendukung, maka kemampuan mereka dalam bermain tenis meja akan meningkat.

Sebaliknya, jika latihan minim, fasilitas tidak memadai, dan metode pembelajaran kurang efektif, maka keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* akan rendah. Keterampilan dalam pukulan *forehand* dan *backhand* dipengaruhi oleh:

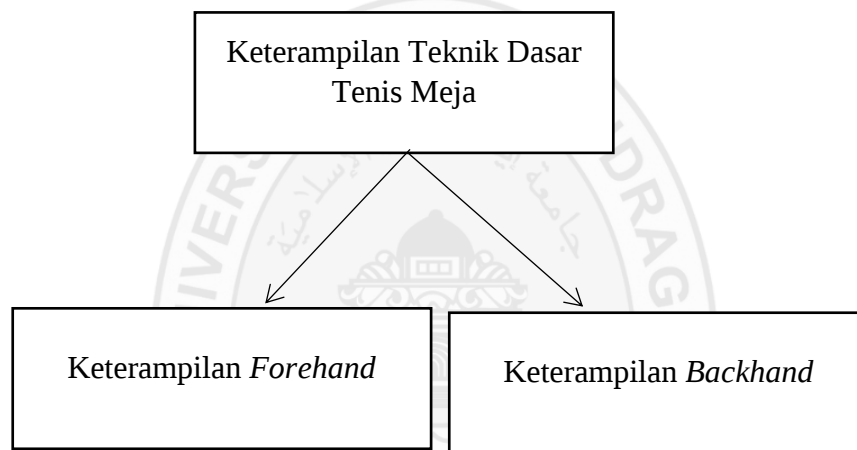
- a. Frekuensi latihan dan pengalaman bermain.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

- b. Metode pembelajaran yang diterapkan di sekolah/pesantren.
- c. Fasilitas dan sarana olahraga yang tersedia.
- d. Kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar

Untuk lebih jelasnya, dapat digambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3. Kerangka Berpikir