



---

## Analisis Kemampuan *Backhand drive* Tenis Meja Mahasiswa Olahraga

Dessi Novita Sari

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

E-mail: [dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan keterampilan backhand drive tenis meja mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam upaya mengatasi rendahnya keterampilan teknik dasar mahasiswa pada saat perkuliahan praktik tenis meja. Penelitian yang dilakukan yakni penelitian deskriptif, teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK yang mengambil mata kuliah tenis meja yang berjumlah 20 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan backboard tes. Hasil penelitian menunjukkan dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 2 orang (10%), klasifikasi baik sebanyak 4 orang (20%) dengan klasifikasi cukup 6 orang (30%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (40%) serta tidak terdapat klasifikasi sangat kurang.*

**Kata Kunci:** *Backhand drive tenis meja, mahasiswa*

### **ABSTRACT**

*This research aims to determine the ability of table tennis backhand drive skills of students at the Faculty of Sports Science, Padang State University in an effort to overcome students' low basic technical skills during practical table tennis lectures. The research carried out was descriptive research, data analysis techniques using descriptive statistics using frequency tabulation with percentage calculations. The population in this study was 20 FIK students taking table tennis courses. Samples were drawn using a total sampling technique. The data collection technique uses a test backboard. The research results showed that there were 2 people (10%) with a very good classification, 4 people (20%) with a good classification, 6 people (30%) with a fair classification, 8 people (40%) with a poor classification and no very poor classification.*

**Keywords:** *Table tennis backhand drive, students*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2025 by author

## PENDAHULUAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan Teknik dasar tenis meja mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP yang disebabkan oleh beberapa factor di antaranya pada saat itu sarana dan prasarana belum sesuai jumlahnya dengan banyaknya mahasiswa, ditambah lagi dengan tidak terlaksananya pembelajaran secara mandiri di luar perkuliahan. Penelitian ini dapat mengembangkan potensi mahasiswa dan dosen terhadap kemampuan *backhand drive* tenis meja yang ditemui di lapangan saat proses perkuliahan, serta menambah wawasan insan pendidikan mengenai penerapan tes kemampuan *backhand drive* tenis meja. Hal ini sangat berpengaruh terhadap dunia Pendidikan ke depannya. Individu yang sekarang dibentuk akan menjadi seorang pendidik, yang mempengaruhi kehidupan dan keberhasilan generasi penerus berikutnya. Sari (2020) Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan gadget yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik. Sari (2020) Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. (Haryanto & Welis, 2019) Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin agar kemampuan tubuh tidak mengalami kemunduran. Sari (2020) Dengan berolahraga dapat menjadi tubuh seimbang antara sehat jasmani dan sehat rohani. Antoni (2021) Manusia sebagai makhluk hidup memerlukan gerak, berjalan, berlari, melempar, melompat. Dari semua gerak yang dilakukan keluar hanya berjalan dan berayun yang lebih dominan, bahkan padahal tubuh sangat membutuhkan gerak. Untuk itu kita perlu untuk mencari jalan keluar agar setiap manusia bisa bergerak. Dengan aktivitas pembelajaran pada perkuliahan tenis meja bisa membantu manusia lebih bergerak aktif.

Santosa (2013) permainan tennis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang di pukul dengan menggunakan raket diawali dengan pukulan pembuka (*service*) dengan caramemantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja server, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan dan mengembalikan ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri. Menurut A.M. Bandi Utama (2004) Teknik dasar keterampilan permainan tenis meja antara lain: (1) Pegangan (*grip*), (2) Sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis

pukulan (*sroke*), (4) kerja kaki (*footwork*). Penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan dibutuhkan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Indra (2013) mengungkapkan dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan seperti pukulan *forehand* dan *backhand*. Sejalan dengan pernyataan Hidayat (2015) bahwa Permainan tenis meja terdapat beberapa pukulan diantara lain yaitu, pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Menurut Larry Hodges (1996) pukulan *backhand* pukulan ini dilakukan dengan menggerakkan raket ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Umar (2015) *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Nugroho (2021) *backhand drive* adalah sebuah gerakan memukul bola yang dilakukan pada bagian belakang ataupun kiri bet yang posisinya relatif tegak atau posisi bagian belakang. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *backhand drive* merupakan saalah satu pukulan yang berperan dalam permainan tenis meja dengan gerakan memukul bola yang dilakukan pada bagian belakang ataupun kiri bet yang posisinya relatif tegak atau posisi bagian belakang.

Pukulan *backhand drive* sangat penting dalam permainan tenis meja karena memungkinkan untuk kita selaku pemain bisa mengendalikan reli, membalas serangan lawan, melakukan serangan sendiri, menjaga konsistensi serangan, menghentikan lawan melakukan pukulan menyerang, serta mendorong lawan ke posisi bertahan. Adapun factor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain tenis meja dalam melakukan *backhand drive* diantaranya; dengan merendahkan posisi tubuh atau menggunakan sikap kuda-kuda menyesuaikan tinggi badan dengan meja, gerakkan tangan ke arah pinggang bagian kiri, memposisikan siku hingga membentuk sudut 90 derajat, menggerakkan tangan yang memegang bet ke arah depan sambil tetap menjaga siku, setelah itu bet diayunkan dari belakang ke depan, dan dari atas ke bawah.

## METODE PENELITIAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2007), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik penarikan sampelnya *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 20 orang. Tes kemampuan pukulan *backhand* yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu Mott dan *Lockhart Table Tennis Test* atau *Tes Back Board* dari Collin (1978) dalam Santoso (2015) dengan reliabilitas tes 0,90 dan validitas 0,84. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang diperoleh dengan memantulkan bola ke dinding selama 30 detik dengan menggunakan *stopwatch*.

## HASIL

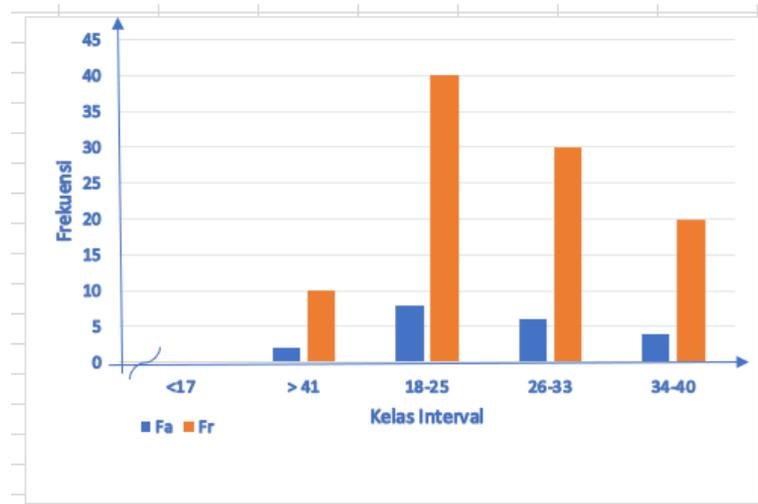
Berdasarkan hasil tes kemampuan *backhand drive* yang dilakukan, diperoleh skor maksimum = 46 dan skor minimum = 19. Di samping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 29.7, median = 28.5, modus = 29, standar deviasi = 7.8 dan range = 27. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelompok variabel kemampuan *backhand drive* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *backhand drive* tenis meja

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	kategori
> 41	2	10	BS
34-40	4	20	B
26-33	6	30	S
18-25	8	40	K
<17	0	0	KS
Jumlah	20	100	

Pada table di atas menunjukkan dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 2 orang (10%), klasifikasi baik sebanyak 4 orang (20%) dengan klasifikasi cukup 6 orang (30%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (40%) serta tidak terdapat klasifikasi sangat kurang (0 %).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram distribusi frekuensi kemampuan *backhand drive* di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Distribusi kemampuan *backhand drive* tenis meja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP memiliki kemampuan *backhand drive* pada kategori klasifikasi baik sekali sebanyak 2 orang (10%), klasifikasi baik sebanyak 4 orang (20%) dengan klasifikasi cukup 6 orang (30%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (40%) serta tidak terdapat klasifikasi sangat kurang (0 %).

## PEMBAHASAN

Adapun Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis kemampuan *backhand drive* mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP. Melihat hasil temuan dari penelitian ini, tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam rangka mencapai prestasi, tidak hanya secara akademik namun juga bisa pada non akademik. Dari kemampuan *backhand drive* dalam penelitian ini mempunyai nilai dan peran dalam memperoleh hasil terbaik dalam tenis meja. Di peroleh sebanyak 8 orang (40%) dengan klasifikasi kurang dalam kemampuan *backhand drive* Mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis meja.

Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang (Sari, 2017). 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 (Yulianto, 2015). Kemampuan backhand berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan teknik backhand yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram (Suryati, 2020). Budi (2020) Kemampuan ketepatan pukulan backhand yang baik dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan yang baik. Astuti (2024) Aspek penting dari pendekatan komprehensif ini melibatkan terlibat dalam latihan yang ditargetkan untuk meningkatkan keterampilan gerak, seperti lokomotor dasar, non-lokomotor, dan gerakan manipulatif. Mukhtarsyaf (2017) tanpa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai apapun yang kita harapkan untuk mendapatkan prestasi yang layak tidak akan tercapai. Penyediaan sarana dan prasarana yang layak sangat dibutuhkan dalam kegiatan pembinaan.

Diantara berbagai faktor yang mempengaruhi pukulan *backhand drive* yaitu kelentukan pergelangan tangan. Sebagian besar para mahasiswa belum maksimal dalam memperkirakan sudut yang harus dibuka kurang lebih 45 derajat ketika melakukan pengembalian bola dengan menggunakan teknik dasar *backhand drive* karena posisi bet saat melakukan pukulan juga mempengaruhi jalannya bola. Mahasiswa juga masih harus berlatih melakukan tahapan terakhir/ follow through dengan benar, yang mana gerakan tangan masih belum konsisten, terkadang lurus dan kaku, sehingga gerakan tertahan saat perkenaan bola dengan bet. Serta ada yang meliukkan tangan agar bola bisa menyeberangi net.

Untuk mengantisipasi hal tersebut, mahasiswa bisa melakukan bentuk-bentuk latihan untuk kondisi fisik yang berperan dominan dalam *backhand drive*, dan sarana prasarana yang mendukung serta latihan teknik secara continue yang membuat menjadi terbiasa dalam gerakan yang baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa kemampuan *backhand drive* yang dimiliki mahasiswa tenis meja Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dengan ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam pencapaian kemampuan teknik dasar tenis meja.

Diharapkan kepada mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP supaya lebih giat dalam memahami dan melatih potensi khususnya dalam meningkatkan kemampuan *backhand drive* tenis meja. Hal ini bisa dicapai tentunya dengan dilaksanakannya belajar konsep kognitif, berlatih praktik secara berulang-ulang, sehingga terbentuknya automatisasi gerakan *backhand drive* yang membuat mahasiswa lebih memiliki skill dalam bermain tenis meja. Selanjutnya, disarankan kepada Dosen agar lebih banyak mencari referensi terkait tenis meja, sehingga menunjang potensi tenis meja lebih baik lagi. Serta, kepada institusi agar mendukung dengan memfasilitasi sarana dan prasarana yang membuat pembelajaran bisa terlaksana sebagaimana mestinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021, February). The Influence of Athletic Learning Model on Improving Physical Fitness. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 194-197). Atlantis Press.

Astuti, Y., Orhan, B. E., Amsari, D., & Sari, D. N. (2024). Improving fundamental motor skills in children with intellectual disabilities through adapted sports and games. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 96-102.

Budi, Satria (2020). Pengaruh Metode Latihan Multiball terhadap Ketepatan Pukulan Forehand dan *Backhand drive* dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*. 2 (2). 503-513.

Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214-223.

Hidayat, T. (2015). Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Krapyak Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. *Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY*

Hodges, Larry. (1996). *Table Tennis, Step to Success*. Champaign: Human KineticPublisher.

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. Skripsi, FKIP Universitas Jambi.

Mukhtarsyaf, F., & Bahtra, R. (2017). Evaluasi Pembinaan Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Unp Di Provinsi Sumatera Barat. *Sporta Sainitika*, 2(2), 330-347.

Nugroho, R. A., & Hafidz, A. (2021). Tingkat Keterampilan dalam melakukan Forehand Drive dan *Backhand drive* pada Permainan Tenis Meja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 38-43.

Santosa, Deni Rachmad (2013). Hubungan Pukulan Forehand, Pukulan Backhand dan Footwork terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangbendo Banguntapan Bantul. FIK.UNY

Santoso, Dhiki Agtri Dwi (2015). Hubungan Pukulan Forehand dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tempel Sleman. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.

Sari, D. N. (2017). Analisis Kemampuan Footwork Tenis Meja Mahasiswa UKO Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 17(2), 101-107.

Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 60-65.

Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(2), 133-138.

Sari, D. N., & Nelson, S. (2020). Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lansia Melalui Sosialisasi Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Kreativitas Menggunakan Sampah Anorganik. *Jurnal Abdimas Sainika*, 2(2), 115-120.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suryati (2020). Hubungan Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 9 (11), 1-11.

Umar (2015). Tingkat Kemampuan Pukulan Forehand Drive dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sd Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016. Skripsi. FIK.UNY

Utama, A. B. 2004. Kemampuan Bermain Tenis Meja Studi Korelasi antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja. *Laporan Penelitian*.

Yulianto, F. R. P. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 201-206.