

**PENGARUH KELINCAHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN
MELAKUKAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA
PADA SISWA KELAS X IPA DI SMAN 1 BAITUSSALAM**

Zulfandi¹, Munawar², dan Munzir³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dalam bermain tenis meja pada siswa kelas X IPA di SMAN 1 Baitussalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional Jenis penelitian ini kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 30 orang siswa dan sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan penilaian latihan *footwork* dan latihan *forehand*. Berdasarkan hasil pengolahan data Pengujian Hipotesis 1 antara pengaruh kelincahan *footwork* (X) terhadap pukulan *forehand* (Y), diketahui bahwa nilai t hitung $3,165 > t$ tabel 1,69. Artinya ada hubungan antara pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand*. Sementara pengaruh kelincahan *footwork* memiliki 26,3% hubungan terhadap pukulan *forehand* dan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Maka dapat disimpulkan hipotesis 1 diterima karena berpengaruh positif dan signifikan.

Kata Kunci: Footwork, Forehand, Tenis Meja

Abstract

This study aims to determine the relationship between footwork exercises to improve forehand punching ability in playing table tennis in class X science students at SMAN 1 Baitussalam. This research uses a correlational descriptive approach This type of research is quantitative. The population in this study was 30 students and the sample of this study was 30 students taken with the total sampling technique. Data collection techniques are performed by providing an assessment of footwork exercises and forehand exercises. Based on the results of the processing of Hypothesis Testing data 1 between the influence of footwork agility (X) on forehand punches (Y), it is known that the calculated t value is $3.165 > t$ table 1.69. This means that there is a relationship between the influence of footwork agility on forehand punches. While the effect of footwork agility has 26.3% of the relationship to forehand punches and the remaining 73.7% is influenced by other factors. Then it can be concluded that hypothesis 1 is accepted because it has a positive and significant effect.

Keyword : Footwork, Forehand, Table Tennis

PENDAHULUAN

*E-mail: zulfandy0007@gmail.com

Menurut pendapat Irawan (2019) permainan tenis meja merupakan suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh-sungguh. Sementara tenis meja adalah sebuah pendidikan dalam pembelajaran olahraga.

Menurut Muhamamad Supriyadi (2018) pendidikan merupakan usaha sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Pendidikan terbagi menjadi tiga jalur yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal. Sementara sekolah merupakan salah satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan secara formal yang diberikan oleh guru. Sekolah bertanggung jawab mengantarkan siswa menjadi manusia berilmu, berakhlak dan terampil. Salah satu mata pelajaran disekolah adalah pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Hermawan, 2014).

Cabang olahraga Tenis Meja merupakan Olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa (Irawan, 2019).

Kertamanah (2017: 26) menyebutkan bahwa dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis pukulan yang dapat digunakan oleh pemain tenis meja salah satunya *drive*. *Drive* merupakan dasar dari semua jenis pukulan dan serangan. Menurut Simpson (2011: 39) pukulan *drive* dapat dimainkan sebagai pukulan menyerang atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu pukulan *drive* perlu dilatih dengan metode latihan yang efektif. Untuk mempertahankan skor dan memperoleh skor, penting menguasai pukulan *forehand* dan *backhand* yang cepat dan tepat.

Pukulan *drive* yang terpenting adalah *forehand drive* dan *backhand drive*, seperti yang dijelaskan oleh Hodges (2011: 33) bahwa *forehand* dan *backhand* adalah unsur yang sangat penting dari permainan tenis meja. Sehingga dapat dikatakan bahwa penguasaan

kemampuan teknik *drive* secara sempurna merupakan kemampuan mutlak yang harus dikuasai oleh seorang atlet tenis meja. Secara umum, macam-macam pukulan di dalam permainan tenis meja terbagi menjadi dua yaitu, pukulan *forehand* dan *backhand*. Dari kedua macam pukulan inilah berbagai variasi pukulan dalam permainan tenis meja bermula. Adapun jenis pukulan *forehand* dan *backhand* adalah dorongan *forehand* dan dorongan *backhand* serta kontra serangan *forehand* dan kontra serangan *backhand*.

Pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. 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. 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 (Palmizal, 2014).

Seperti yang diungkapkan Apriyanto (2012) tenis meja merupakan permainan bola yang sangat cepat sehingga untuk melakukan latihan dan pertandingan dalam permainan tenis meja sebaiknya kita mengetahui hal-hal yang dipunyai oleh cabang olahraga tenis meja dan faktor-faktor penentu keberhasilannya. Penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Demi mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan dibutuhkan bimbingan pelatih atau guru yang tepat. Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola, dengan memadukan beberapa komponen seperti kelincahan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan selama mengajar sebagai guru pada praktik pengalaman lapangan (PPL) di SMAN 1 Baitussalam selama ini, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada tenis meja tergolong dibawah rata-rata. Hal ini dapat dilihat pada saat ujian maupun praktik pelajaran terdapat banyak siswa yang gagal dalam melakukan pukulan, memukul tidak akurat, dan juga tidak melewati net. Masih banyak siswa yang kurang pengetahuan tentang tenis meja dan bagaimana cara memainkannya.

Kurangnya keakuratan dan kemampuan pukulan siswa tersebut membuat peneliti memilih suatu metode agar mereka dapat memaksimalkan pukulan tenis meja, yaitu melalui kelincahan kaki. Alasan penulis memilih kelincahan kaki agar para pemain tidak

kaku saat bermain sehingga membuat mereka aktif dan fokus dalam bermain. Sehubungan dengan dengan hal itu di perlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya dan disini penulis akan membahas dasar keterampilan kerja kaki (*footwork*) (Santoso, 2015).

Teknik pukulan dan *footwork* merupakan teknik dasar yang paling dominan dan berpengaruh terhadap permainan tenis meja. Apabila teknik pukulan dan *footwork* dilakukan secara terus-menerus maka proses kerja sistematis ini dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Pemain tenis meja agar memiliki kemampuan ketepatan pukulan dan *footwork* yang baik diperlukan belajar dan berlatih secara *continue*. *Footwork* yang jelek akan membuat pukulan terlihat jelek. *Footwork* yang baik akan terus mempengaruhi pukulan seorang pemain (Bawono, 2016).

Menurut Santoso (2015) posisi badan saat memukul masih kurang baik salah satunya adalah posisi kaki (*Footwork*), dengan demikian dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja anak. Melihat permasalahan tersebut maka teknik dasar berperan penting terhadap kemampuan bermain tenis meja, salah satunya adalah kemampuan pukulan dan *footwork*. Salah satu jenis pukulan pada tenis meja adalah pukulan forehand, pukulan forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan dan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet gerakan ke arah kanan, sedangkan ke kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri. Selama ini pukulan forehand menjadi pukulan yang lebih dominan di gunakan oleh siswa dalam melakukan pukulan apabila kemampuan menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik kemahiran seseorang pada batas semaksimal mungkin atau melancarkan pukulan memutar (*footwork*).

Berdasarkan uraian diatas diindikasikan bahawa pukulan *forehand* dan *footwork* berpengaruh pada kemampuan bermain tenis meja seseorang. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh kelincahan *footwork* terhadap kemampuan serangan *forehand* sehingga kemampuan bermain tenis meja siswa maksimal.

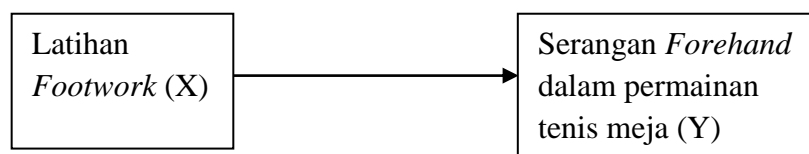
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2015) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Kemudian Penelitian kuantitatif lebih menggunakan pendekatan etik, dalam arti bahwa peneliti mengumpulkan data dengan menetapkan terlebih dahulu konsep sebagai variabel-variabel yang berhubungan yang berasal dari teori yang sudah ada, selanjutnya variabel tersebut dicari dan ditetapkan indikator.

Sedangkan pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian adalah Pendekatan Korelasional, Arikunto (2015) berpendapat peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, kemudian dihitung untuk mengetahui korelasinya. Berdasarkan variabel di atas maka penelitian ini termasuk dalam penelitian diskriptif korelasional, artinya penelitian bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu dengan variabel yang lain.

Dalam metode ini peneliti berusaha menggambarkan dengan sejelas-jelasnya mengenai hubungan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* dalam bermain tenis meja. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: 1) variabel bebas (latihan *footwork*), dan 2) variabel terikat (serangan *forehand*). Adapun desain penelitian, dijelaskan pada gambar 3.1 berikut ini :



Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasional
Sumber: Sugiyono (2015)

Keterangan:

X = Variabel bebas (Kelincahan *Footwork*)

Y = Variabel terikat (Pukulan *Forehand*)

3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan kutipan tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA di SMA Negeri 1 Baitussalam Tahun Pelajaran 2021/2022. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebagaimana yang terdapat dalam tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 1. Keadaan Populasi pada siswa kelas X IPA di SMA Negeri 1 Baitussalam Tahun Pelajaran 2021/2022.

NO	Jenis kelamin	Jumlah siswa
1	Laki-Laki	14 Siswa
2	Perempuan	16 Siswa
	Jumlah	30 Siswa

Sumber : Pengajaran SMA Negeri 1 Baitussalam Tahun Pelajaran 2021/2022

2. Sampel

Siyoto dan Sodik (2015) menyatakan Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2015) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X IPA di SMA Negeri 1 Baitussalam Tahun Pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 30 siswa.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Maka dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. (Karlinger dalam Siyoto, S. Dan Sodik, A. (2015), Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *footwork* (X).
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) disebut variabel output, kriteria, konsekuen, adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya

variabel. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu serangan *forehand* (Y).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data yang benar dan keterangan-keterangan yang dapat diperlukan dalam penelitian. Disini perlu diingat bahwa kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data atau alat pengukurannya menggunakan penilaian:

Tabel 2. Skor Penilaian

Kriteria	Skor
Baik Sekali	90-100
Baik	85-89
Cukup	80-84
Kurang	75-79
Gagal	0-74

Sumber: Arikunto, 2016

Data yang terkumpul dari hasil penyebaran kusioner/ angket sebagai pengukuran ordinal. Ukuran ordinal adalah angka yang diberikan, dimana angka-angka tersebut menggunakan pengertian tingkatan. Pengukuran ini tidak mengandung nilai absolut terhadap objek, tetapi hanya memberikan ukuran (rangking) jawaban dari responden yang diberi skor tertentu

3.5 Pengujian Hipotesis

A. Uji T (Uji Parsial)

Uji statistik t digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas secara individual dalam menerangkan variasi variabel terikat (Janie, 2012). Pengambilan keputusan sebagai berikut :

1. Membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel}

Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Apabila hasilnya t_{hitung} yang didapat dari pengolahan SPSS lebih besar dari t_{tabel} (ada tabel ketentuannya) maka hasil penelitiannya ada pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand*.

2. Membandingkan nilai signifikan probabilitas $\alpha = 0,05$.

Apabila nilai $sig < 0,05$ artinya variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat.

Apabila nilai sig > 0,05 artinya variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel terikat. Rumusnya sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{s}{sb} / \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

b: koefisien regresi

Sb: Standar error

r: Koefisien korelasi sederhana

n: jumlah data

Apabila nilai signifikan yang diperoleh dari pengolahan data SPSS lebih kecil dari standar error yang ditentukan 5% atau 0,05 maka tingkat kesalahan penelitian tidak melewati 95% (standar keberhasilan yang telah ditentukan).

B. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R²) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variabel terikat terhadap penelitian ini. Jika R² semakin besar (mendekati 1), maka semakin baik variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Untuk rumusnya menurut Weisberg (2005):

$$R_{adj}^2 = 1 - \frac{MS\ Error}{MS\ Total} = 1 - \left(\frac{\sum(y_i - \hat{y}_i)^2}{\sum(y_i - \bar{y}_i)^2} \right) \left(\frac{n-1}{n-p-1} \right)$$

Keterangan

y_i = observasi respon ke - i

\bar{y} = rata - rata

\hat{y}_i = ramalan respon ke - i

n = jumlah observasi

p = jumlah parameter dalam model

Begitu juga untuk mengetahui variabel independen paling berpengaruh terhadap variabel dependen jika dilihat dari koefisien korelasi. Pengujian koefisien determinasi (R²) dilakukan dengan menggunakan SPSS *Statistic versi 25*, artinya determinasi (R²) menyatakan berapa persen tingkat pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand* dari seluruh faktor yang ada lainnya (Bawono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian merupakan gambaran data yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam pengujian deskripsi data ini peneliti mencoba untuk mengetahui gambaran atau kondisi responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan etnis Tionghoa sebanyak 30 orang. Karakteristik responden dibagikan mengikuti jenis kelamin. Berikut dibawah ini akan dijelaskan beberapa karakteristik responde sebagai berikut:

1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	L	14	46.7	46.7	46.7
	P	16	53.3	53.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui jenis kelamin siswa terbanyak yaitu pada jenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang atau sebesar 53,3%, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang atau sebesar 46,7%.

B. Hasil Penilaian Siswa

1. Nilai Latihan *Footwork* Siswa, berikut tabulasi data hasil pengujiannya:

Tabel 4. Nilai Latihan *Footwork* Siswa

		Latihan <i>Footwork</i>		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	Baik	15	50.0	50.0	50.0
	Baik Sekali	13	43.3	43.3	93.3
	Cukup	2	6.7	6.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa nilai latihan *footwork* siswa terbanyak yaitu berada pada nilai Baik sebanyak 15 siswa atau sebesar 50%, nilai baik sekali sebanyak 13 siswa atau sebesar 43,3% dan nilai cukup sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,7%.

2. Nilai Latihan Pukulan Forehand

Tabel 5. Nilai Latihan Pukulan Forehand

		Pukulan Forehand		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	Baik	20	66.7	66.7	66.7
	Baik Sekali	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai pukulan forehand siswa terbanyak berada pada rentang nilai Baik yaitu sebanyak 20 siswa atau sebesar 66,7% dan nilai Baik Sekali sebanyak 10 siswa atau sebesar 33,3%.

4.2 Hasil Pengujian

A. Uji T Parsial

Uji statistik t digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas secara individual dalam menerangkan variasi variabel terikat, berikut hasil pengolahan datanya:

Tabel 6. Uji T Parsial

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	71.663	5.812		12.330	0.000
Kelincahan_Footwork	0.204	0.064	0.513	3.165	0.004

a. Dependent Variable: Pukulan_Forehand

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan hasil pengujian diatas, didapatkan t hitung 3,165 > 1,69 t tabel dan nilai sig. 0,004 < 0,05. Maka H0 ditolak dan H1 diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand*.

B. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R²) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variabel terikat terhadap penelitian ini.

Tabel 7. Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	Model Summary		
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.513 ^a	0.263	0.237	1.662

a. Predictors: (Constant), *Kelincahan_Footwork*

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan hasil pengujian data, diketahui persentase pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand* sebesar 26,3%, sementara 73,7 dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti lompatan, kelenturan tangan dsb.

4.3 Pembahasan

A. Pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand*

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan hasil representasi dengan hipotesis kelincahan *footwork* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap pukulan *forehand*. Hal ini didukung oleh penelitian Sahabuddin, Hakim, Muslim (2022) Kecepatan reaksi tangan dan kecepatan gerak kaki berpengaruh terhadap keterampilan bermain tenis meja, dapat diketahui nilai siswa setelah diberikan pembelajaran kelincahan *footwork* mendapatkan nilai rata-rata kkm untuk pukulan *forehand* sebesar 90 dengan kategori baik sekali.

Berikutnya menurut presentase pengaruh kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand* Sebesar 26,3% dengan kategori moderat, keterangan ini diambil menurut paparan Ghozali (2016) kategori nilai R square sebesar 0,67 (kuat), 0,33 (moderat) dan 0,19 (lemah). Berdasarkan hasil pengujian diatas, dapat diketahui H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari kelincahan *footwork* terhadap pukulan *forehand*. Hasil ini didukung oleh penelitian Sahabuddin, Hakim, Muslim (2022) yang menyatakan kontribusi kecepatan reaksi tangan dan kecepatan gerak kaki memiliki pengaruh kontribusi dalam keterampilan bermain tenis meja, selanjutnya didukung didukung oleh Bawono (2016) hubungan *footwork* dan pukulan memiliki pengaruh terhadap kemampuan bermain tenis meja.

Selanjutnya selaras dengan penelitian Santoso (2015) yang memaparkan pukulan *forehand* dan *footwork* memiliki pengaruh terhadap kemampuan bermain tenis meja. Peningkatan kemampuan pukulan dalam bermain tenis meja sangat dipengaruhi oleh kemampuan dari latihan *footwork*. Dalam penelitian Zhou et. al (2021) "Comparison of

Kinetic Characteristics of *Footwork* during” menyatakan gaya reaksi tanah posterior dari gerak kaki cross-step (ukuran kelincuhan) secara signifikan lebih besar pengaruhnya terhadap pukulan *forehand*, artinya kemampuan *footwork* sangat menentukan gerakan selanjutnya untuk mendapatkan pukulan *forehand* secara maksimal, maka hasil tersebut sama dengan hasil penelitian penulis sendiri, dimana memaparkan kelincuhan *footwork* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap pukulan *forehand*.

Didukung oleh penelitian Hegazy et. al (2020) yang menyatakan kesalahan pada pergerakan kaki dapat menghasilkan kesalahan memukul, akibatnya pukulan *forehand* tidak maksimal. Intinya latihan kelincuhan *footwork* sangat dibutuhkan dalam permainan tenis meja, dampaknya membuat pemain dapat melancarkan pukulan *forehand* secara maksimal dalam tenis meja tanpa kesalahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kelincuhan *footwork* terhadap pukulan *forehand* diatas, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai latihan *footwork* siswa terbanyak yaitu berada pada nilai Baik sebanyak 15 siswa atau sebesar 50% sedangkan sisa lainnya yaitu berada pada rentang Baik sekali hingga Cukup.
2. Dapat diketahui bahwa nilai pukulan *forehand* siswa terbanyak berada pada rentang nilai Baik yaitu sebanyak 15 siswa atau sebesar 66,7% dan selebihnya berada pada rentang nilai Baik Sekali.
3. Terdapat pengaruh kelincuhan *footwork* terhadap pukulan *forehand* dengan t hitung $3,165 > 1,69$ t tabel dan nilai sig. $0,004 < 0,05$, yaitu kelincuhan *footwork* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap pukulan *forehand* sebesar 26,3% dengan kategori moderat/ sedang.

Saran

1. Bagi Kepala Sekolah

Menjadi masukan dan literasi yang disampaikan kepada guru olahraga untuk pengembangan pelajaran POJK khususnya materi tenis meja, supaya murid-murid dapat menerapkan latihan *footwork* sehingga teknik pukulan *forehand* dalam tenis meja maksimal.

2. Bagi Guru

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan teknik pukulan *forehand* dalam tenis meja menggunakan

Teknik kelincahan *footwork*.

3. Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan serangan *forehand* siswa dan pembetulan terhadap teknik bermain tenis meja yang salah sehingga kemampuan pukulan *forehand* pada siswa akan meningkat menggunakan Teknik kelincahan *footwork* pukulan *forehand*.

4. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi tenis meja dengan menggunakan Teknik kelincahan *footwork* untuk meningkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Kertamanah. (2017). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Apriyanto, David. (2012). *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bawono, Anton. 2016. *Multivariate Analysis dengan SPSS*. Salatiga: STAIN Salatiga press.
- Chairudin Hutasuhud. (1988). *Tenis Meja Pandangan: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan*.
- Damiri, Achmad dan Kusnaeni, Nurlan. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Hodges, Larry. (2011). *Table Tennis, Step to Success*. Champaign: Human Kinetic Publisher.
- Hermawan, Asep Herry (2014) *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran di SD*. In: *Hakikat Kurikulum*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Irawan, Iwan. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2).
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin (2007) *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

- Supriyadi, Muhammad. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 65.
- Santoso, Dhiki Agtri Dwi. (2015). Hubungan Pukulan Forehand Dan *Footwork* Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Pada Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tempel Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Wahyuni. (2020). Efforts To Improve Learning Outcomes Of Table Tennis Through A Model Of Reflection Of Ball To Wall Reflection In Class Ix Students Of Junior High School Pgri 2 Takalar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Weisberg S. (2005). *Applied Linear Regression, Third Edition*. John Wiley and Sons. New Jersey.
- Yulianto, Fajar R.P. 2015. Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tennis Meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).