



**EFEKTIVITAS SHAKEHAND GRIP DAN PENHOLD GRIP TERHADAP KETEPATAN SASARAN SERVIS BACKHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA**

**Rani Nopriati<sup>1)</sup>, Dedi Iskandar<sup>2)</sup>**

**<sup>1,2</sup>PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia**

**Info Artikel**

**Abstract**

*Sejarah Artikel:*

Dipublikasikan  
Agustus 2019

*Keywords:*

*Shakehand Grip's Style, Penhold Grip's Style, Target Accuracy In Backhand Service.*

*The research focuses on the effectiveness of using shakehand grip's style and penhold grip's style on target accuracy in backhand service in Junior High School 2 Cigugur. The aim of this research is to find out the effectiveness of using shakehand grip's style and penhold grip's style on target accuracy in backhand service in table tennis games. The researcher used the instrument about skill of table tennis test Tes Service to find out the effectiveness of using shakehand grip's style and penhold grip's style on target accuracy in backhand service. The research method is using quantitative. One of the quantitative method which used in this research is experiment method with using research design The One Group Pretest-Posttest Design. The researcher has been found that shakehand grip's style is more effective than penhold grip's style on target accuracy in backhand service in table tennis games.it proved with significant score (increase) after giving some treatment. Shakehand grip's style has been increased 12,04 while penhold grip's style has been increased 5,48. Hypothesis test showed that score  $t_{hitung} > t_{tabel}$  was  $3,99 > 1,743$  which means the hypothesis accepted.*

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

**Corresponding Author:**

Rani Nopriati

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email:

**PENDAHULUAN**

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak masyarakat. Karena hampir setiap orang mengetahui permainan tenis meja dan permainan ini tidak mengenal batas usia, anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Selain dikenal sebagai salah satu cabang olahraga tenis meja juga bisa dijadikan sebagai sarana hiburan atau pengisi waktu luang. Tenis meja atau biasa disebut juga dengan pingpong adalah jenis olahraga dengan permainan yang dilakukan dengan menggunakan raket atau bet. Olahraga ini dimainkan secara berlawanan oleh dua orang untuk permainan tunggal atau dua pasangan untuk permainan ganda. Tenis meja dapat

dimainkan oleh putra maupun putri (Bebbi Oktora, 2010). Teguh Santoso (2016) juga mengungkapkan bahwa, “tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet”. Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yaitu, cara memegang bet, posisi tubuh, teknik memukul bola, teknik melakukan servis, dan teknik melakukan smash. Pada permainan tenis meja yang terpenting adalah bagaimana cara kita memegang raket atau bet, karena hal ini sangat berpengaruh untuk menentukan teknik permainan, pukulan, dan cara mengembangkan permainan itu sendiri.

Cara memegang raket atau bet juga dikenal dengan istilah *grip* (pegangan). Menurut Larry (dalam Kurnia Tahki, 2014) yaitu dalam permainan tenis meja dikenal tiga jenis pegangan seperti yang dikemukakan oleh Hodges “terdapat tiga dasar cara memegang bet, yaitu: “*Shakehand Grip*, *Penhold Grip*, *Seemiller Grip*”. Ada dua jenis gaya *grip* yang sering digunakan, yaitu pertama, gaya *shakehand grip* dan gaya *penhold grip*. Menurut Tomollyus (2012) mengemukakan panduan cara memegang bet, yaitu: a) *Shakehand Grip*, yaitu 1) Dicekram dengan semua jari. 2) Jari kelingking, jari manis dan jari tengah membungkus satu sisi pegangan. 3) Jari telunjuk terletak pada tepi samping bawah karet. 4) Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah disisi berlawanan. b) *Penhold Grip*, yaitu 1) Dicekram seperti memegang pena. 2) Ibu jari dan jari telunjuk membungkus satu sisi pegangan yang berlawanan. 3) Jari tengah, jari manis dan jari kelingking tersimpan disisi lain sebagai penyangga. 4) Kekuatan cekeraman sekitar 20 s/d 30 % dari cekeraman maksimal (cekeraman harus terasa nyaman dan bet tidak jatuh). Terdapat dua teknik memukul dalam permainan tenis meja, yaitu *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan atau pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang kidal, pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Sedangkan pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kanan atau pukulan yang dilakukan di sebelah kanan bagi pemain yang kidal, pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang (Irwansyah, 2018). Salah satu teknik yang cukup penting dalam tenis meja adalah teknik servis. Servis merupakan pukulan untuk mengawali permainan dan bola pertama yang kemudian disusul dengan serangan pada bola ketiga, maka diharapkan para pemain dapat membuat strategi khusus agar bola servis sukar untuk dikembalikan.

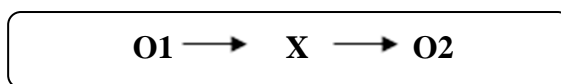
Hal senada juga dikemukakan oleh Katsikadelis, Pilianidis, & Mantzoura (2013), *the serve in table tennis is a unique which closely related to the player's strategy*. Artinya, dalam permainan tenis meja servis adalah sesuatu yang unik yang berkaitan erat dengan strategi seorang pemain.. Servis *backhand* dengan gaya *penhold grip* dapat menghadirkan reaksi baru kepada lawan, sehingga

bisa jadi lawan akan sulit menyesuaikan (Alex Kertamanah, 2015). Seringkali pada saat bermain masih banyak ditemukan masalah pada saat melakukan servis yang tidak tepat sasaran terutama pada saat melakukan servis *backhand* menggunakan gaya *shakehand grip* maupun *penhold grip*, serta belum menemukan keefektifan antara kedua gaya tersebut.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif serta menggunakan salah satu desain metode penelitian eksperimen yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2015). Salah satu dari metode eksperimen yang digunakan adalah pre eksperimen dengan desain penelitian yaitu *Pre- Experimental design One-Group Pretest-Posttest Design*. Bisa kita lihat gambar desain dibawah ini

Gambar 1  
*Pre-ekperimental deign (One Group Pretest-Posttest)*  
Sugiyono (2015)



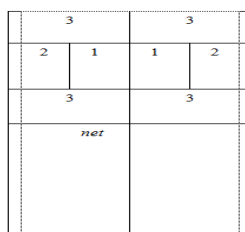
Keterangan:

- O1 = Nilai pretest (sebelum diberi treatment)
- X = Treatment
- O2 = Nilai posttest (setelah diberi treatment)

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah salah satu dari teknik *Non Probability Sampling* yaitu *sampling purposive* yang artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel dari penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 2 Cigugur sebanyak 20 orang.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan *pre test dan post test*. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan tenis meja butir tes servis yang disusun oleh Roland (2012), bisa dilihat pada gambar dibawah ini

**Gambar 2**  
**Denah Tes Pukulan Servis**



Kemudian sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil peneliti bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas, uji homogenitas dua varian dan uji signifikansi. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf nyata 0,05 untuk menganalisis data menggunakan rumus-rumus statistika yang telah disebutkan diatas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji t. Adapun data hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji t

Kelompok Tes	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil
Kelompok A & B	3,99	1,743	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, diketahui nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,99 > 1,743$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan hasil yang demikian menunjukkan bahwa servis backhand dengan gaya shakehand grip lebih efektif terhadap ketepatan sasaran dibandingkan dengan servis backhand menggunakan gaya penhlod grip. Servis *backhand* dengan gaya *shakehand grip* dapat memudahkan kita dalam menentukan sasaran yang kita inginkan agar lawan kesulitan dalam menerima bola tersebut. Gaya *shakehand grip* mempunyai beberapa keunggulan karena dengan gaya ini pemain dapat melakukan gerakan *backhand* dengan baik, serta dengan gaya *shakehand grip* juga memudahkan kita bermain jauh dari meja (Gangsar Rillo Pambudi, 2015).

## SIMPULAN

Setelah melakukan serangkaian tahapan dalam penelitian ini, akhirnya peneliti sampai pada penetapan kesimpulan yang didukung dengan data yang telah diuji secara statistik. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan servis *backhand* dengan gaya *shakehand grip* memiliki efektivitas yang signifikan terhadap ketepatan sasaran servis pada permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05, yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel} = 12,04 > 1,83$ .

2. Latihan servis *backhand* dengan gaya *penhold grip* memiliki efektivitas yang signifikan terhadap ketepatan sasaran servis pada permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel} = 5,48 > 1,83$ .
3. Berdasarkan uji hipotesis antara kedua bentuk latihan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada taraf nyata 0,05 ( $t_{hitung} > t_{0,05 (18)} = 3,99 > 1,743$ ). Berdasarkan data peningkatan hasil latihan dari masing-masing kelompok menunjukkan bahwa latihan servis *backhand* dengan gaya *shakehand grip* memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan dengan latihan servis *backhand* dengan gaya *penhold grip* terhadap ketepatan sasaran pada permainan tenis meja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kedua orang tua serta kepada pihak-pihak yang mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alex, K. (2015). *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Bebbi, O. (2010). *Cabang Olahraga Populer. Permainan Bola Kecil*. Depok: CV Binamuda Ciptakreasi.
- Irwansyah. (2018). *Pengembangan Buku Ajar Teori Bagi Mahasiswa Kelas A 2016 Jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang*. PJKR Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan IKIP Budi Utomo. Diambil dari: <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok/article/download/166/98/>
- Katsikadelis, M., Pilianidis, T., & Mantzoura, N. (2013). *The interaction between serves and match winning in table tennis players in the London 2012 Olympic Games*. In *The 13th ITTF Sports Science Congress*. Paris: ITTF Sport Science congress. Diambil dari: [https://www.researchgate.net/publication/281165704\\_The\\_interaction\\_between\\_serves\\_and\\_match\\_winning\\_in\\_table\\_tennis\\_players\\_in\\_the\\_London\\_2012\\_Olympic\\_Games](https://www.researchgate.net/publication/281165704_The_interaction_between_serves_and_match_winning_in_table_tennis_players_in_the_London_2012_Olympic_Games)
- Santosa, T. (2016). *Pengembangan Alat Bantu Return Board Untuk Forehand Topspin Tenis Meja*. Disertasi Program studi Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Diambil dari: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/4513>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Roland(2012). *Tes Mengukur Tenis Meja*. Diambil dari <https://www.scribd.com/document/80222404/Tes-Mengukur-Tenis-Meja> (diakses tanggal 26 Februari 2020).
- Gangsar, R.P. (2015). *Evaluasi Teknik Dan Fisik Atlet Terhadap Prestasi Atlet Tenis Meja di PTMSI Kabupaten Brebes Tahun 2014*. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan, Sarjana Universitas Negeri Semarang. Diambil dari: <https://lib.unnes.ac.id/212>.