E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1437 - 1449
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Tingkat Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Atlet Tenis Meja MJB Club Kabupaten 50 Kota

Alpadisa Onedhy[1], Masrun[2], Jeki Haryanto[3], Rudyanto[4]
[1]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang
e-mail Koresponden : masrun@fik.unp.ac.id

Abstrak

Belum diketahuinya tingkat kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet tenis meja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet tenis meja. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja berjumlah 35 orang atlet. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja sebesar 31,5, yang termasuk ke dalam kategori baik. 2) Kemampuan ketepatan pukulan *backhand* atlet tenis meja sebesar 27,3, yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil diatas dapat menjadi dasar evaluasi dalam pelaksanaan latihan, terutama menjadi acuan pembuatan program latihan yang terpusat.

Kata kunci: *Forehand, Backhand, Tenis Meja*

Abstract

The level of accuracy in the forehand and backhand strokes of table tennis athletes is currently unknown. The purpose of this study is to determine the level of accuracy in the forehand and backhand strokes of table tennis athletes. This study is a quantitative descriptive study. The population in this study consists of all table tennis athletes, totaling 35 athletes. The sampling technique used was saturation sampling; the sample in this study comprised 35 athletes. The instrument used in this study was a test of accuracy for forehand and backhand strokes in table tennis. Data analysis employed descriptive percentage analysis. The results of this study are as follows: 1) The accuracy of the table tennis athletes' forehand strokes was 31.5, which falls into the "good" category. 2) The accuracy of the table tennis athletes'

backhand strokes was 27.3, which falls into the “moderate” category. The results above can serve as a basis for evaluating training sessions, particularly as a reference for developing targeted training programs.
Keywords : *Forehand, Backhand, Table tennis*

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, baik dari aspek kesehatan fisik maupun mental (Putra, Y. A dkk., 2025). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta kemampuan fungsional individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh yang menjadi komponen penting dalam pencapaian prestasi olahraga (Kasanrawali 2020). Dalam konteks olahraga prestasi, tujuan pembinaan tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan, tetapi juga diarahkan untuk mencapai performa optimal atlet melalui program latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menegaskan bahwa olahraga bertujuan meningkatkan kebugaran, kesehatan, prestasi, dan kualitas sumber daya manusia.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia adalah tenis meja. Perkembangan tersebut ditandai dengan meningkatnya minat masyarakat, bertambahnya jumlah klub pembinaan, serta semakin banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan pada berbagai tingkatan. Kemajuan olahraga tenis meja dapat dilihat dari tingginya antusiasme masyarakat dalam mengembangkan dan mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Selain sebagai olahraga rekreasi, tenis meja juga merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut penguasaan teknik, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, konsentrasi, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam waktu yang singkat (Rohman & Sudrajad, 2025).

Tenis meja merupakan permainan yang berlangsung dengan tempo cepat sehingga menuntut atlet untuk mampu merespons setiap situasi permainan secara tepat dan akurat. Permainan tenis meja dapat bersifat rekreatif (Indrawan dkk., 2020). Tenis meja merupakan kegiatan olahraga yang digandrungi oleh semua kalangan dan tempat, baik di sekolah, maupun di luar sekolah dan tidak ada batasan usia (Hasnah dkk., 2023). Dalam pertandingan, seorang atlet harus mampu menentukan jenis pukulan, arah bola, serta posisi tubuh yang sesuai dalam waktu

yang sangat singkat. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet tenis meja adalah pukulan *forehand* dan *backhand*. Kedua teknik tersebut merupakan pukulan yang paling sering digunakan selama pertandingan, baik untuk melakukan serangan maupun bertahan. Sementara itu, Kombinasi latihan *forehand* dan *backhand* push dapat meningkatkan konsistensi pukulan serta kontrol bola dalam permainan. Pukulan *forehand* umumnya digunakan sebagai senjata utama dalam menyerang karena mampu menghasilkan kekuatan dan kecepatan bola yang lebih besar. karena pembinaan yang terencana dan terarah berperan besar dalam meningkatkan prestasi atlet (Tyan 2021). Sementara itu, pukulan *backhand* memiliki keunggulan dalam hal kecepatan respon dan konsistensi pengembalian bola. Penguasaan kedua teknik tersebut menjadi fondasi penting dalam membangun kemampuan bermain tenis meja secara keseluruhan.

Selain penguasaan teknik, aspek ketepatan pukulan juga menjadi faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Ketepatan pukulan berkaitan dengan kemampuan pemain menempatkan bola pada sasaran yang diinginkan sehingga dapat menyulitkan lawan dan meningkatkan peluang memperoleh poin. Akurasi gerak dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi visual-motorik, keseimbangan tubuh, dan kontrol gerakan. Dalam permainan tenis meja, ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* menjadi salah satu indikator keterampilan teknik yang dapat menentukan efektivitas permainan seorang atlet. Pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai baik oleh atlet maupun pemain pemula karena menjadi dasar dalam pengembangan keterampilan bermain tenis meja sehingga lawan sulit mengembalikan bola dengan baik (Haryanto & Denay, 2021). Penguasaan teknik tersebut tidak hanya ditinjau dari kemampuan melakukan gerakan yang benar, tetapi juga dari tingkat ketepatan pukulan yang dihasilkan. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MJB Club Kabupaten 50 Kota, ditemukan bahwa masih terdapat atlet pemula yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* secara tepat. Beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain bola tidak melewati net, arah pukulan tidak sesuai sasaran, serta bola keluar dari area permainan lawan. Selain itu, teknik pelaksanaan pukulan yang kurang tepat menyebabkan akurasi pukulan menjadi rendah dan berdampak pada menurunnya kualitas permainan atlet

saat bertanding. Hasil pengamatan juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan antara pukulan *forehand* dan *backhand* pada setiap atlet. Beberapa atlet memiliki kemampuan *backhand* yang lebih baik dibandingkan *forehand*, sedangkan atlet lainnya menunjukkan kondisi yang sebaliknya. Fenomena tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut mengingat secara teoritis pukulan *forehand* sering dianggap sebagai pukulan yang lebih dominan dalam menyerang dan menghasilkan poin. Perbedaan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet di MJB Club belum diketahui secara pasti dan memerlukan pengukuran yang objektif. Berdasarkan pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan tenis meja serta adanya permasalahan yang ditemukan di lapangan, diperlukan penelitian untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan teknik atlet, menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan, serta mendukung peningkatan prestasi atlet secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet. tenis meja yang aktif mengikuti latihan di MJB Club Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* adalah tes kemampuan ketepatan Pukulan *forehand* dan *backhand* drive pada permainan tenis meja (Tomoliyus, 2017). Tingkat ketepatan *forehand* ditunjukkan oleh skor yang diperoleh atlet berdasarkan jumlah bola yang berhasil mengenai target selama pelaksanaan tes. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik tingkat ketepatan pukulan *forehand* atlet. Sedangkan Pukulan *backhand* dilakukan ketika bola berada di sebelah kiri tubuh pemain dengan gerakan pukulan menggunakan sisi belakang bet untuk mengembalikan bola ke area target. Tingkat ketepatan diukur berdasarkan jumlah bola yang berhasil masuk ke sasaran selama pelaksanaan tes ketepatan pukulan *backhand*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet tenis meja. Rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:
P = Persentase
F = Frekuensi
N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh melalui tes keterampilan Pukulan *forehand* drive dan Pukulan *backhand* drive, dijelaskan sebagai berikut:

1. Pukulan *forehand*

   Berdasarkan hasil penilaian kemampuan teknik pukulan forehan tenis meja tes kemampuan *forehand* drive, maka dari 35 orang atlet didapatkan nilai tertinggi sebesar 40, nilai terendah sebesar 23, kemudian didapatkan nilai rata-rata sebesar 31,5 dan standar deviasi sebesar 4,1.

Kelas interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi relatif	Kategori
> 44	0	0.0	Baik sekali
33 - 43	12	34.3	Baik
22 - 32	23	65.7	Sedanag
11- 21	0	0.0	Kurang
< 10	0	0.0	Kurang sekali

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan *Forehand*

   35 orang atlet tenis meja, tidak ada atlet yang memiliki teknik pukulan *forehand* pada kelas interval > 44, berada pada kategori baik sekali. 12 orang (34,3%) atlet memiliki teknik pukulan *forehand* pada kelas interval 33-43, berada pada kategori baik. 23 orang (65,7%) atlet memiliki teknik pukulan *forehand* pada kelas interval 22-32, berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota mendapatkan rata-rata sebesar 31,5, maka kemampuan ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota berada pada kategori baik.

2. Pukulan *Backhand*

   hasil penilaian kemampuan ketepatan pukulan *backhand* tenis meja tes kemampuan *backhand* drive, maka dari 35 orang atlet didapatkan nilai tertinggi sebesar 38, nilai terendah sebesar 17, kemudian didapatkan nilai rata-rata sebesar 27,3 dan standar deviasi sebesar 4,0.

Kelas interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi relatif	kategori
> 44	0	0.0	Baik sekali

33 - 43	1	2.9	Baik
22 - 32	31	88.6	Sedanag
11- 21	3	8.6	Kurang
< 10	0	0.0	Kurang sekali

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan *Backhand*

35 orang atlet tenis meja, tidak ada atlet yang memiliki teknik pukulan *backhand* pada kelas interval > 44, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (2,9%) atlet memiliki teknik pukulan *backhand* pada kelas interval 33 - 43, berada pada kategori baik. 31 orang (88,6%) atlet memiliki teknik pukulan *backhand* pada kelas interval 22 - 32, berada pada kategori sedang. 3 orang (8,6%) atlet memiliki teknik pukulan *backhand* pada kelas interval 11- 21, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan ketepatan pukulan *backhand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota mendapatkan rata-rata sebesar 27,3, maka kemampuan ketepatan pukulan *backhand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota memperoleh rata-rata 31,5 dan berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet telah memiliki kemampuan yang cukup optimal dalam mengarahkan bola menggunakan pukulan forehand sesuai dengan sasaran yang ditentukan. Ketepatan dalam tenis meja merupakan salah satu aspek penting karena keberhasilan pukulan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menghasilkan kecepatan atau kekuatan, tetapi juga kemampuan mengontrol arah, sudut raket, titik kontak dengan bola, serta penempatan bola pada area yang diinginkan. Dengan demikian, kategori baik pada hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa atlet MJB Club telah memiliki tingkat penguasaan forehand yang relatif efektif untuk mendukung permainan.

Secara teknis, pukulan forehand merupakan salah satu pukulan fundamental dalam tenis meja yang banyak digunakan untuk melakukan serangan maupun mempertahankan kualitas rally. Ketepatan forehand membutuhkan koordinasi antara penglihatan, gerakan lengan, posisi tubuh, dan waktu kontak raket dengan bola. Akurasi forehand topspin berkaitan dengan komponen power, kecepatan reaksi, dan koordinasi, sehingga kemampuan melakukan forehand secara akurat pada dasarnya merupakan hasil interaksi berbagai komponen fisik dan perceptual-motor (Aditya dan Karjadi 2026). Dengan demikian, rata-rata skor 31,5 yang berada dalam kategori baik menunjukkan bahwa atlet MJB Club kemungkinan telah memiliki dasar

koordinasi gerak dan kontrol pukulan yang cukup baik untuk menghasilkan bola menuju sasaran.

Hasil kategori baik tersebut juga dapat dipahami dari aspek koordinasi mata-tangan. Dalam melakukan forehand, atlet harus mampu memperkirakan arah dan kecepatan datangnya bola, kemudian menyesuaikan posisi tubuh serta gerakan raket sehingga titik perkenaan berada pada posisi yang tepat. Ketepatan pukulan forehand pada pemain tenis meja menunjukkan bahwa kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata-tangan merupakan faktor yang relevan dengan akurasi pukulan forehand (Kurniawan dkk., 2026). Oleh karena itu, hasil penelitian sebesar 31,5 dapat menunjukkan bahwa atlet MJB Club secara umum telah mempunyai kemampuan perceptual-motor yang cukup mendukung ketepatan forehand, meskipun hasil tersebut belum berarti bahwa kemampuan tersebut sudah mencapai tingkat maksimal.

Selain faktor koordinasi, ketepatan forehand sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan teknik yang dilakukan secara berulang dan terarah. Latihan *Life Kinetic* dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan forehand drive tenis meja (Faris dkk., 2022). Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa ketepatan forehand bukan kemampuan yang bersifat statis, tetapi dapat dikembangkan melalui latihan yang memberikan stimulus terhadap koordinasi, konsentrasi, respons gerak, dan kontrol tubuh. Dengan demikian, kategori baik yang diperoleh atlet MJB Club dapat menjadi indikasi bahwa proses latihan yang selama ini dilakukan telah memberikan dasar keterampilan yang positif, tetapi tetap diperlukan latihan berkelanjutan agar ketepatan pukulan dapat dipertahankan sekaligus ditingkatkan.

Dari perspektif permainan, kemampuan forehand yang berada pada kategori baik memiliki arti penting terhadap kemampuan atlet dalam mengontrol jalannya rally dan membangun serangan. Forehand yang tepat memungkinkan atlet menempatkan bola ke area tertentu, mengarahkan bola ke sisi yang sulit dijangkau lawan, serta mempertahankan konsistensi pukulan ketika terjadi rally. Penelitian Safari dan Saptani menunjukkan bahwa metode latihan dan koordinasi mata-tangan berkaitan dengan peningkatan akurasi *forehand sidespin service* pada tenis meja. Sementara itu, penelitian terbaru mengenai latihan *multiball* dan *pair training* juga secara khusus menggunakan ketepatan *forehand drive* sebagai indikator kemampuan teknik atlet tenis meja. Hal ini memperkuat interpretasi bahwa ketepatan forehand merupakan salah satu indikator penting dalam mengevaluasi kualitas teknik permainan tenis meja.

Dengan demikian, rata-rata ketepatan pukulan forehand sebesar 31,5 dengan kategori baik menunjukkan bahwa atlet tenis meja MJB Club Kabupaten 50 Kota secara umum telah memiliki kemampuan teknik forehand yang cukup efektif dan konsisten dalam mengarahkan bola ke sasaran. Kondisi ini merupakan modal positif bagi pengembangan prestasi atlet, khususnya dalam permainan menyerang dan mempertahankan rally.

Hasil analisis data selanjutnya, diperoleh rata-rata kemampuan ketepatan pukulan backhand atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota sebesar 27,3, yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan atlet dalam mengarahkan bola menggunakan pukulan backhand menuju sasaran yang telah ditentukan sudah cukup dikuasai, tetapi tingkat konsistensi dan ketepatannya masih belum optimal. Dengan kata lain, atlet telah memiliki dasar teknik backhand yang memadai untuk melakukan pukulan dalam permainan, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan mengontrol arah dan penempatan bola. Kondisi ini penting diperhatikan karena ketepatan pukulan merupakan salah satu indikator kualitas teknik dalam tenis meja, terutama ketika atlet harus mempertahankan rally dan mengarahkan bola ke area tertentu.

Pukulan backhand merupakan salah satu teknik dasar yang membutuhkan koordinasi gerakan tubuh, lengan, tangan, penglihatan, dan kemampuan membaca arah datangnya bola. Ketepatan pukulan tidak hanya ditentukan oleh gerakan lengan, tetapi juga oleh *timing*, posisi tubuh, sudut raket, titik perkenaan raket dengan bola, serta kemampuan atlet mengontrol kekuatan pukulan. Metode latihan *random feed* dan *two-way drill* memberikan perbedaan terhadap kemampuan ketepatan *backhand drive* atlet tenis meja (Kamalussadad, A. F dkk., 2022). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ketepatan backhand sangat berkaitan dengan proses latihan teknik yang dilakukan secara terstruktur dan berulang. Dengan demikian, rata-rata 27,3. Kategori sedang juga dapat dikaitkan dengan tuntutan koordinasi mata-tangan dalam melakukan pukulan backhand. Atlet harus mampu memperkirakan arah, kecepatan, dan posisi bola sebelum melakukan gerakan pukulan. Pada saat yang sama, atlet harus menyesuaikan posisi tubuh dan raket agar titik kontak dengan bola berada pada posisi yang tepat. Hubungan konsentrasi dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan *backhand backspin service* menunjukkan bahwa aspek konsentrasi dan koordinasi mata-tangan merupakan komponen yang relevan dalam pencapaian ketepatan teknik backhand (Haryanto & Amra 2020). Penelitian tersebut

menggunakan pendekatan korelasional pada atlet tenis meja dan secara khusus mengukur ketepatan *backhand backspin service*. Oleh karena itu, hasil kategori sedang pada atlet MJB Club dapat menjadi indikasi bahwa aspek koordinasi dan konsentrasi masih perlu memperoleh perhatian dalam proses pembinaan.

Selain koordinasi, konsentrasi dan fokus perhatian juga berperan dalam menghasilkan pukulan backhand yang akurat. Dalam tenis meja, atlet memiliki waktu yang sangat terbatas untuk membaca arah bola dan menentukan respons gerak. Fokus perhatian eksternal dapat meningkatkan akurasi pukulan backhand pada pemain dengan tingkat keterampilan rendah (Niźnikowski dkk., 2022). Penelitian tersebut melibatkan 51 mahasiswa pendidikan jasmani dan membandingkan beberapa kondisi fokus perhatian dalam pelaksanaan pukulan backhand. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses pengendalian perhatian merupakan salah satu aspek yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran dan latihan untuk meningkatkan akurasi backhand. Dengan demikian, kemampuan backhand atlet MJB Club yang berada pada kategori sedang tidak hanya perlu ditingkatkan melalui latihan gerakan secara mekanis, tetapi juga melalui latihan yang melibatkan konsentrasi, fokus terhadap target, dan kemampuan merespons bola.

Dari sisi pembinaan, memberikan gambaran bahwa atlet belum seharusnya merasa cukup dengan kemampuan backhand yang berada pada kategori sedang. Kategori tersebut menunjukkan bahwa kemampuan teknik sudah terbentuk, tetapi belum mencapai tingkat yang optimal. Latihan perlu diarahkan pada peningkatan konsistensi pukulan, ketepatan penempatan bola, penguasaan sudut raket, *timing*, dan koordinasi gerak (Figo, A dkk., 2026). Salah satu bentuk latihan yang dapat dipertimbangkan adalah *multiball*, *shadow training*, *random feed*, dan *two-way drill*. S*hadow training* menunjukkan bahwa latihan tersebut secara khusus dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *backhand drive* pada pemain tenis meja, karena memberikan kesempatan atlet untuk mengulang pola gerak secara terstruktur (Jatnika, A. K. T. J. S., dkk., 2026).

Jika dibandingkan dengan hasil forehand sebesar 31,5 kategori baik yang Anda sampaikan sebelumnya, sedangkan backhand hanya 27,3 kategori sedang, terdapat gambaran bahwa kemampuan forehand atlet MJB Club relatif lebih baik dibandingkan kemampuan backhand. Perbedaan tersebut dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, karena atlet tampaknya lebih konsisten dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Namun, karena penelitian ini bersifat deskriptif, perbedaan tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai adanya

pengaruh atau penyebab tertentu. Hasil ini hanya menggambarkan kondisi kemampuan teknik pada saat pengambilan data. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan kemampuan backhand lebih rendah, diperlukan penelitian lanjutan yang secara khusus menguji hubungan atau pengaruh variabel seperti koordinasi mata-tangan, konsentrasi, kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, *footwork*, dan pengalaman latihan.

Dengan demikian, rata-rata ketepatan pukulan backhand sebesar 27,3 dalam kategori sedang menunjukkan bahwa atlet tenis meja MJB Club Kabupaten 50 Kota telah memiliki penguasaan dasar teknik backhand yang cukup, tetapi kemampuan tersebut masih perlu ditingkatkan agar lebih akurat, konsisten, dan efektif dalam situasi permainan. Peningkatan sebaiknya dilakukan melalui latihan teknik yang sistematis dan berulang, disertai latihan koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, konsentrasi, *footwork*, dan kontrol gerakan raket. Secara praktis, hasil ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih untuk memberikan porsi latihan backhand yang lebih terarah. Dengan peningkatan latihan tersebut, kemampuan yang saat ini berada pada kategori sedang diharapkan dapat berkembang menjadi kategori baik sehingga dapat memperkuat kemampuan teknik secara keseluruhan dan mendukung pencapaian prestasi atlet MJB Club Kabupaten 50 Kota.

SIMPULAN

Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota sebesar 31,5, yang termasuk ke dalam kategori baik. Kemampuan ketepatan pukulan *backhand* atlet tenis meja di MJB Club Kabupaten 50 Kota sebesar 27,3, yang termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil di atas Bagi atlet, disarankan untuk mempertahankan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* yang sudah berada pada kategori baik melalui latihan yang dilakukan secara konsisten. Selain itu, atlet perlu meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *backhand* karena hasil penelitian menunjukkan kategori sedang. Latihan dapat difokuskan pada pengulangan pukulan *backhand* secara terarah, terutama dalam mengontrol arah, kecepatan, dan penempatan bola. Dan Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam menyusun program latihan. Kemampuan *forehand* yang sudah baik perlu dipertahankan, sedangkan kemampuan *backhand* perlu memperoleh porsi latihan yang lebih besar. Pelatih dapat memberikan latihan *multiball*, *shadow practice*, latihan penempatan bola (*ball placement*), serta latihan *backhand* dengan variasi arah dan kecepatan bola.

Latihan ketepatan pukulan *backhand* perlu dilakukan secara bertahap dan terukur. Atlet dapat diberikan target penempatan bola pada area tertentu di meja, sehingga latihan tidak hanya menekankan kemampuan memukul bola, tetapi juga kemampuan mengarahkan bola secara akurat. Evaluasi secara berkala diperlukan untuk mengetahui perkembangan ketepatan *backhand* setiap atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada FIK UNP telah memberikan izin penelitian dengan nomor 3953/UN35.3/AK/2026 dan PTMSI Kabupaten 50 Kota.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, S. F., & Karjadi, M. S. (2026). *The Effects of Power, Reaction Speed, and Coordination on Forehand Topspin Accuracy in Table Tennis*. STAND: Journal Sports Teaching and Development, 7(1), 74–83. DOI: 10.36456/j-stand.v7i1.11365

Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S., & Ronald, H. (2022). Pengaruh latihan life kinetic terhadap ketepatan pukulan forehand tenis meja. *MEDIKORA*, *21*(1), 71-79. https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.48132

Figo, A., Putra, Y., umar, umar, & mariati, sari. (2026). Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan Service Pada Atlet Semen Padang Tenis Club. *Jurnal Gladiator*, *6*(2), 509-520. https://doi.org/10.24036/gltdor2361011

Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *Int J Technol Innov Humanit*, *1*(1).

Haryanto, J., & Denay, N. (2021). *The instrument of the push stroke technique skill in table tennis : validity and reliability*. *4*(2), 205–208.

Hasnah, , A. Masjaya, A., Santos, H. A. Dos, Santos, M. H. Dos, Ansar, M., & Megarezky. (2023). *PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP PENINGKATAN PUKULAN BACKHAND PADA PERMAINAN TENIS MEJA SPARTA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*. *6*, 130–135.

Indrawan, B., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash dalam Permainan Tenis Meja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *3*(2), 244–252. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1073

Jatnika, A. K. T. J. S., Safari, I., & Sudrazat, A. (2026). The Effect of Shadow Training on Backhand Drive Accuracy in Table Tennis Players. *Journal Coaching Education Sports*, *7*(2), 328-334.. DOI: 10.31599/h4g1nb42.

Kamalussadad, A. F., Pramono, H., & Hanani, E. S. (2022). The Effect of Training Methods and Hand Eye Coordination on the Accuracy of Backhand Drive in Table Tennis Athletes. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *7*(3), 889-901. DOI: 10.33222/juara.v7i3.2458.

Kasanrawali, A. (2020). *Buku ajar teori dan praktek permainan tenis meja*. Bening media publishing.

Kurniawan, F., Dinata, M., Rifaldo, M. F., & Surisman. (2026). *The Relationship Between Hand Reaction Speed and Hand-Eye Coordination on Forehand Stroke Accuracy in Table Tennis Players at PTM Garuda Satria Club Central Lampung*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 18(1), 1707–1720. DOI: 10.26858/cpjok.v18i1.673

Niźnikowski, T., Łuba-Arnista, W., Arnista, P., Porter, J. M., Makaruk, H., Sadowski, J., Mastalerz, A., Niźnikowska, E., & Shaw, A. (2022). *An external focus of attention enhances table tennis backhand stroke accuracy in low-skilled players*. PLOS ONE, 17(12), e0274717. DOI: 10.1371/journal.pone.0274717.

Putra, Y. A., Afrianis, R., Putra, A. R., Cahyani, F. I., & Burhan, K. (2025). Comparative Impact of Command and Exploratory Training Methods on Sunback Spike Skills in Sepaktakraw: A Case Study of PPLP West Sumatera Athletes. *UDC: 613 UDC: 796*, 176.

Rohman, I. Z., Buana, M. N., & Sudrajad, M. R. (2025). *Dunia Tenis Meja: Teknik, Taktik, Juara!*. Penerbit: Kramantara JS.

Tomoliyus. (2017). *SUKSES MELATIH KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN TENIS MEJA DAN PENILAIAN*. CV. Sarnu Untung.

Tyan, N. A. (2021). *PERBANDINGAN LATIHAN SHADOW DENGAN LATIHAN MULTIBALL TERHADAP FREKUENSI PUKULAN FORHANDDAN BACKHANDTENIS MEJA PADA EKSTRAKURIKULER DI SD SUPRIYADI SEMARANG*. *2*(April), 71–77.