

## ANALISIS KELENTUKAN BAHU TERHADAP PUKULAN DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Jodi Irawan<sup>1</sup>, Juni Wenhars Agape Sembiring<sup>2</sup>, Indra Wolker Pakpahan<sup>3</sup>, Edwin Tarigan<sup>4</sup>,  
Muhammad Yan Ahady<sup>5</sup>, Usman Nasution<sup>6</sup>

[irawanjodi74@gmail.com](mailto:irawanjodi74@gmail.com)<sup>1</sup>, [juniwenharsagapesembiring@gmail.com](mailto:juniwenharsagapesembiring@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[indrawolker04@gmail.com](mailto:indrawolker04@gmail.com)<sup>3</sup>, [pjkrcedwintarigan@gmail.com](mailto:pjkrcedwintarigan@gmail.com)<sup>4</sup>, [ahadyyan@unimed.ac.id](mailto:ahadyyan@unimed.ac.id)<sup>5</sup>,  
[usman@unimed.ac.id](mailto:usman@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

Universitas Negeri Medan

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan bahu terhadap pukulan drive dalam permainan tenis meja, dengan menggunakan metode studi literatur dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data Pustaka, membaca, dan mencatat serta pengelolahan bahan penelitian yang relevan. Teknik meja adalah olahraga yang sudah populer dimasyarakat. Tenis meja juga jenis olahraga yang bisa dilakukan laki-laki dan Perempuan. Kelentukan adalah Kemampuan otot atau sendi untuk meregang atau bergerak dalam rentang yang luas sesuai dengan fungsi sendi yang dimaksudkan dikenal sebagai fleksibilitas. atau menyebar seluas mungkin berdasarkan bagaimana sendi yang dapat digerakkan seharusnya beroperasi. bergeser. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan mengacu pada rentang gerak maksimal pergelangan tangan dan sendi atau peregangan maksimal. Pemain tenis meja memiliki kemampuan gerakan dengan cepat yang memudahkan melakukan gerakan walaupun dalam ruangan yang sempit. Akan tetapi pemain tenis meja dengan kelentukan bahu mampu bergerak cepat Ketika arah bola. Oleh karena itu Latihan untuk melatih kelentukan tanpa melibatkan komponen lainnya akan sulit mencapai hasil yang maksimal.

**Kata Kunci:** Kelentukan Bahu, Pukulan Drive, Tenis Meja.

### ABSTRACT

*This research aims to find out shoulder flexibility in driving shots in table tennis, using a literature study method with a descriptive qualitative research type using library data collection, reading and note-taking methods and processing relevant research materials. Table technique is a sport that is already popular in society. Table tennis is also a type of sport that can be played by men and women. Flexibility is the ability of a muscle or joint to stretch or move over a wide range according to the intended function of the joint is known as flexibility. or spread as widely as possible based on how the movable joint is supposed to operate. shifted. Therefore, it can be said that wrist flexibility refers to the maximum range of motion of the wrist and joints or maximum stretch. Table tennis players have the ability to move quickly which makes it easier to carry out movements even in narrow spaces. However, table tennis players with flexible shoulders are able to move quickly towards the ball. Therefore, exercises to train flexibility without involving other components will be difficult to achieve maximum results.*

**Keywords:** Shoulder Flexibility, Drive Shot, Table Tennis.

### PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang tidak biasa dan imajinatif adalah tenis meja, atau yang lebih dikenal dengan nama "pingpong". Tenis meja didefinisikan sebagai permainan yang dimainkan di atas meja yang berfungsi sebagai lapangan dan dikelilingi oleh net (jaring). Permainan ini dimainkan dengan menggunakan bola seluloid kecil. (net), permainan yang dimainkan dengan pemukul atau yang dikenal dengan bet. Salah satu permainan yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, khususnya di Indonesia, adalah tenis meja. Tenis meja telah mendapatkan banyak popularitas di Indonesia, baik di komunitas,

instansi, bisnis, maupun institusi pendidikan. Olahraga ini secara konsisten masuk dalam daftar olahraga nasional yang dimainkan selama Pekan Olahraga Nasional (PON). Pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan memahami dasar-dasar tenis meja agar dapat bermain dengan baik. (Oktavianus, 2018) mengatakan bahwa Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik- teknik dalam olahraga yang ditekuninya. Karena latihan taktik, teknik, serta keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal. Artinya meskipun harus mengulangi teknik atau taktik berulang kali, atlet tidak akan merasa cepat lelah.

Cabang olahraga permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun Perempuan (Nopiyanto Y. E., 2021 ). Kenyataan ini disebabkan karena cukup dengan sebuah meja yang tidak membutuhkan tempat yang luas serta alat pemukul dan bola serta net sudah dapat bermain tenis meja (Suwo, 2018). Untuk dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga termasuk cabang olahraga permainan tenis meja, perlu adanya pembinaan secara dini. Pembinaan ini dapat dilakukan melalui pada dunia pendidikan secara formal seperti : Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Pertama dan Sekolah Lanjutan Atas, sehingga dalam pembinaan selanjutnya lebih berfokus pada peningkatan prestasi (Sutari, 2019). Dasar-dasar tenis meja harus dikuasai agar dapat memainkan permainan dengan baik, yaitu membangun pola permainan dengan tingkat kompetensi yang tinggi yakni; grip, posisi badan, teknik-teknik pukulan seperti servis, pengembalian bola servis, smash, chop biasa, push shot, lob ball, dan top spin drive. Teknik-teknik dasar tersebut adalah saling menunjang sehingga perlu dikuasai secara keseluruhan. Bentuk-bentuk pukulan dalam permainan tenis meja pada dasarnya hanya dibagi atas dua golongan yakni, pukulan forehand dan pukulan backhand (Syamsuddin, 2020),

kelentukan sangat berguna untuk mendukung kelincahan dan kecepatan gerak pada saat melakukan pukulan tenis meja (Ewan, 2019). Pemain tenis meja yang mempunyai kelincahan tinggi akan sangat mudah untuk mengubah arah gerak badan ke berbagai posisi berbeda dengan kecepatan tinggi (Nopiyanto, dkk, 2021). Untuk meningkatkan performa drive atau pukulan atau menambah putaran yang sulit diprediksi lawan, pukulan-pukulan ini dapat dimodifikasi dengan menggunakan strategi tertentu. Setiap pemain tenis bercita-cita untuk melakukan pukulan yang besar dan cepat dengan forehand dan backhand, membuat lawannya kewalahan dalam mengantisipasi. Kelemahan-kelemahan yang sering terjadi bagi pemain tenismeja adalah terlalu lemahnya pukulan, kurang cepat memukul bola, dan pengembalian bola kurang keras dan sehingga memudahkan lawan untuk mengatur permainan (Suparman, 2021).

## **METODOLOGI**

Metode dalam penelitian ini ialah studi literatur atau literatur review, review tentang kelentukan bahu terhadap pukulan drive dalam permainan tenis meja, Studi literatur dalam sebuah proses penelitian merupakan bagian penting dari selangkah-langkah metode penelitian (Rihani, 2022). Penelitian mengkaji data-data melalui studi literatur dengan menyimpulkan data sari sumber referensi seperti jurnal, buku dan lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Tujuan awal dari penelitian ini adalah untuk menemukan publikasi penelitian yang telah diterbitkan di sejumlah jurnal ilmiah. Berbagai temuan makalah yang dikumpulkan dari database jurnal yang telah didokumentasikan terkait dengan analisis kelentukan bahu terhadap pukulan drive dalam permainan tenis meja. Selain itu, untuk menentukan apakah

topik tersebut sesuai dengan penelitian ini, metode pencarian data dimulai dengan membaca abstrak dari setiap literatur.

Tabel Penelitian Relevan Tentang Kelentukan Bahu Terhadap Pukulan Drive Dalam Permainan Tenis Meja

Penelitian dan Tahun	Judul Jurnal	Hasil Penelitian
Muhammad Qoid Falahi, Dony Andrijanto. (2019)	Pengaruh Metode Latihan Mulltball Terhadap Keterampilan Pukulan Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mulltball terhadap keterampilan pukulan drive forehand dan backhand pada ekstrakurikuler tenis meja di MI Fisabilil Mutaqien Tempurejo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian adalah 13 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Pengambilan data menggunakan instrument kemampuan ketepatan pukulan forehand drive dan backhand drive (Falahi & Andrijanto, 2019)
Dahrial. (2021)	Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tanagan Terhadap Pukulan Forehand Tenis Meja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Madrasah Aliyah Darud Da'wah Wal-Irsyad Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Teknik total sampling yaitu teknik pengambilan seluruh populasi yang berjumlah 24 orang. Besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tanagan terhadap pukulan forehand tenis meja pada siswa madrasah aliyah darud da'wah wal-irsyad 75,69% (Dahrial, 2021)
Maulana Hisyam Alkabbani, Mega Widya Putri. (2023)	Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding	Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan metode yang digunakan dalam peningkatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam

		<p>kategori tuntas sebesar 80,95%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui media dinding dapat meningkatkan hasil belajar siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II (Alkabbani &amp; Putri, 2023).</p>
--	--	---

### **Pembahasan**

Permainan Tenis Meja adalah permainan yang memerlukan Gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kelincahan kontrol Gerakan yang cepat, kelentukan dan ketepatan pukulan (Irawan, 2019). Gerakan stroke akan terlihat efisien jika hal itu dapat dilakukan. Prosedur bermain tenis meja melibatkan refleks motorik terhadap rangsangan pendengaran dan visual, yang kemudian diterjemahkan ke dalam perintah melalui pemrosesan informasi sistem saraf untuk memastikan koordinasi yang optimal. Untuk memukul bola dalam upaya mengembalikannya ke lapangan lawan, pertama-tama kita harus mendengar pantulan bola, memperhatikan atau melihat bola yang sedang dipukul, dan kemudian menerima perintah dari sumsum tulang belakang untuk bergerak cepat untuk memukul bola. Menurut Sukma dalam jurnal (Dahrial, 2021) Olahraga tenis meja adalah permainan olahraga dengan memantulkan bola di atas meja menggunakan bet. Tenis meja merupakan olahraga dalam gedung (Indoor Game). Pemainnya dua orang atau empat orang. Olahraga tenis meja populer di Inggris sejak abad ke-19. Nama lain untuk permainan ini adalah ping-pong, gossina dan whiff-whoff.

Salah satu jenis permainan yang bergerak cepat adalah tenis meja. Anda harus memiliki koordinasi anggota tubuh yang baik dan refleks yang cepat untuk memainkan permainan ini dengan cepat. Koordinasi mata-tangan adalah salah satu jenis koordinasi terpenting yang diperlukan untuk tenis meja. Dalam tenis meja, pukulan bola diarahkan pada bola yang melaju dengan cepat. Koordinasi mata-tangan yang tinggi diperlukan untuk memukul bola yang bergerak cepat. Koordinasi tangan-mata dan pengaturan waktu yang tepat diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang akurat pada objek yang bergerak cepat.

Fleksibilitas dinamis (aktif) dan fleksibilitas statis (pasif) adalah dua jenis fleksibilitas. Kapasitas untuk menggunakan sendi dan otot dengan cepat dan bebas hambatan di seluruh rentang gerakanya dikenal sebagai fleksibilitas dinamis. dengan cepat dan tanpa hambatan apa pun terhadap mobilitas. Fleksibilitas relatif dan fleksibilitas absolut adalah dua kategori tes fleksibilitas. fleksibilitas absolut (kadang-kadang dikenal sebagai fleksibilitas mutlak) dan fleksibilitas relatif. Tes penentuan Tes fleksibilitas relatif dimaksudkan untuk menilai panjang dan lebar komponen tubuh yang memengaruhi gerakan tertentu selain derajat gerakan tersebut.

Menurut (Dahrial, 2021) Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Berbicara tentang kelentukan kemampuan fungsi persendian seperti sendi bahu, lutut, kaki dan lainnya. Kelentukan ditandai adanya keluasaan gerakan yang dilakukan persendian. Semua cabang rata-rata memerlukan Tingkat koordinasi gerakan yang rumit untuk memerlukan kelentukan yang sesuai dengan kebutuhan olahraga, maka dari itu kelentukan dari setiap cabangnya berbeda-beda. Jenis sendi, panjang otot saat istirahat, panjang ligamen dan kapsul sendi saat istirahat, bentuk tubuh, suhu otot, usia, jenis kelamin, elastisitas kulit, dan struktur tulang, semuanya memengaruhi bentuk tubuh, struktur tulang, daya tahan kulit, usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Variasi suhu, olahraga, pemanasan, dan kondisi lingkungan lainnya,

semuanya berdampak pada seberapa fleksibel seseorang.

Pukulan drive adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan posisi bet tertutup. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik drive yang sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan drive dasar dari semua pukulan yang ada di dalam tenis meja (Atmaja & Tomoliyus, 2019). Drive pukulan tersebut, penting bagi pemain tenis meja untuk mengembangkan keterampilan teknis mereka yang lain, terutama untuk drive forehand dan backhand sering dipekerjakan oleh olahragawan yang bersaing untuk kejuaraan.

## **KESIMPULAN**

Seorang pemain tenis meja sebaiknya mempunyai kecepatan reaksi tangan yang baik karena permainannya menuntut ritme permainan yang baik pada saat menerima dan mengembalikan bola. Atlet dengan kecepatan reaksi tangan yang tinggi mampu dengan cepat menyesuaikan diri dengan tuntutan permainan. Dengan kata lain, bagilah apabila menggunakan teknik pukulan drive tenis meja, seorang atlet dengan kecepatan respon tangan yang tinggi dapat bergerak dengan baik untuk menerima dan mengembalikan bola. Seperti yang dapat Anda lihat dari ringkasan di atas, ditentukan bahwa waktu reaksi mempengaruhi ketepatan permainan tenis meja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alkabbani, M. H., & Putri, M. W. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 58-63.
- Atmaja, N. K., & Tomoliyus. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN WAKTU REAKSI TERHADAP KETEPATAN DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA. *Jurnal Keolahragaan*, 56-65.
- Dahrial. (2021). KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANAGAN TERHADAP PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA . *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI (JOI) , VOLUME 8 NOMOR 1*, 218- 240.
- Ewan, I. (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), 19–29.
- Falahi , M. Q., & Andrijanto, D. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN MULLTIBALL TERHADAP KETERAMPILAN UKULAN DRIVE PADA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 07, Nomor 03, 291-295.
- Irawan, E. (2019). PengaruhKelincahan, Kecepatan Gerak Dan KelentukanTerhadapKetepatan Pukulan ForehandDrivePadaPermainan Tenis MejaSiswa Sma Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 19-29.
- Nopiyanto, Y. E. (2021 ). Analisis Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Meja PTM MBC Raflesia . *Jurnal Patriot*, Universitas Negeri Padang, 3(3), 284-291.
- Oktavianus, I. B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Rihani, A. L. (2022). Studi Literatur : Media Interaktif spring Suite terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, , 7(2), 123-131.
- Suparman, S. &. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Permainan Tenis Meja PTM YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 165–174.
- Sutari, F. &. (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 1(1), 1–43.
- Suwo, R. (2018). Pengaruh Kecepatan Reaksi tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh : Jurnal*

Pendidikan Olahraga, 1(1), 1–5.  
Syamsuddin, N. M. (2020). Penerapan Pembelajaran Model Latihan Shadwo dalam Permainan Tenismeja di SMA Negeri 6 Kabupaten Tana Toraja. *Dedikasi*, 22(2), 221–229.