

**TES DAN PENGUKURAN TEKNIK DASAR SERVIS FOREHAND DAN BACKHAND PADA MAHASISWA PJKR SEMESTER V DALAM PEMBELAJARAN TENIS MEJA****Fransiskus Mengi¹, Antonius Kevin Siu², Robertus Lili Bile³**1,2,3Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Citra Bakti
E-mail: menggifransiskus@gmail.com

Published: Februari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar servis forehand dan backhand pada mahasiswa Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) STKIP Citra Bakti melalui pendekatan tes dan pengukuran. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 12 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan servis yang menilai tiga indikator utama: sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas sebesar 84,9 yang masuk dalam kategori Baik. Secara distribusi, terdapat 25% mahasiswa pada kategori Sangat Baik, 58,3% pada kategori Baik, dan 16,7% pada kategori Cukup. servis forehand mahasiswa berada pada kategori Baik karena pola geraknya lebih alami, sedangkan servis backhand berada pada kategori Cukup akibat tuntutan koordinasi pergelangan tangan yang lebih kompleks.

Kata Kunci: tes dan pengukuran, servis forehand, servis backhand, tenis meja, mahasiswa PJKR.**ABSTRACT**

This research aims to determine the level of basic forehand and backhand service technical abilities of Semester V students of the Physical Education, Health and Recreation Study Program (PJKR) STKIP Citra Bakti through a test and measurement approach. The research method used was descriptive quantitative with research subjects as many as 12 students. The research instrument is a service skills test that assesses three main indicators: initial attitude, implementation, and final attitude. The research results show that the average class score is 84.9 which is included in the Good category. In terms of distribution, there are 25% of students in the Very Good category, 58.3% in the Good category, and 16.7% in the Fair category. The student's forehand serve is in the Good category because the movement pattern is more natural, while the backhand serve is in the Fair category due to the more complex demands on wrist coordination.

Keywords: testing and measurement, forehand service, backhand service, table tennis, PJKR students.**PENDAHULUAN**

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik gerak cepat, dinamis, serta menuntut koordinasi yang tinggi antara mata, tangan, dan kaki. Permainan ini dimainkan di atas meja dengan ukuran tertentu, menggunakan bet dan bola kecil, sehingga menuntut ketepatan gerak, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengontrol bola secara akurat. Karakteristik tersebut menjadikan tenis meja sebagai olahraga yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga aspek kognitif dan psikomotor secara bersamaan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, tenis meja memiliki nilai edukatif yang sangat penting. Olahraga ini menjadi media yang efektif untuk mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kelincahan dan keseimbangan, sekaligus melatih konsentrasi serta pengambilan keputusan yang cepat di bawah tekanan. Di tingkat perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), tenis meja diajarkan sebagai mata kuliah praktik dengan tujuan yang luas. Mahasiswa PJKR tidak hanya dituntut untuk mampu memainkan olahraga ini secara teknis, tetapi juga harus menguasai metodologi pembelajaran dan evaluasi keterampilannya karena mereka dipersiapkan sebagai calon pendidik dan pelatih olahraga di masa depan.

Keberhasilan dalam bermain tenis meja sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang merupakan fondasi utama sebelum seseorang dapat melangkah ke tingkat permainan yang lebih kompleks. Di antara berbagai teknik dasar seperti cara memegang bet (*grip*), sikap siap (*stance*), dan gerak kaki (*footwork*), teknik servis memegang peranan yang paling krusial. Servis merupakan pukulan awal yang memulai setiap reli dan menjadi satu-satunya teknik yang sepenuhnya berada dalam kendali pemain tanpa adanya tekanan langsung dari bola lawan. Servis yang dilakukan dengan akurasi dan putaran yang tepat tidak hanya berfungsi sebagai pembuka permainan, tetapi juga sebagai serangan awal untuk mematikan langkah lawan atau memaksa lawan melakukan pengembalian yang lemah.

Namun, berdasarkan observasi di lapangan dalam proses pembelajaran tenis meja, masih ditemukan kendala signifikan pada mahasiswa Semester V PJKR, terutama terkait akurasi dan konsistensi servis *forehand* dan *backhand*. Masalah yang sering muncul meliputi bola yang gagal melewati net, arah bola yang keluar dari meja, hingga ketidaksesuaian teknik dengan peraturan permainan yang berlaku. Rendahnya keterampilan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan kemampuan motorik antarindividu, kurangnya latihan yang terstruktur, hingga minimnya evaluasi keterampilan yang bersifat objektif selama proses pembelajaran berlangsung.

Keberhasilan pembelajaran tenis meja sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dikuasai sebelum seseorang dapat mengembangkan kemampuan bermain ke tingkat yang lebih tinggi. Teknik dasar tenis meja meliputi cara memegang bet (grip), sikap siap (stance), gerak kaki (footwork), teknik pukulan *forehand* dan *backhand*, serta teknik servis. Setiap teknik dasar tersebut memiliki peranan masing-masing dan saling berkaitan satu sama lain dalam membentuk keterampilan bermain yang utuh.

Di antara teknik dasar tenis meja, servis memiliki peranan yang sangat penting. Servis merupakan pukulan awal untuk memulai permainan dan satu-satunya teknik yang sepenuhnya berada dalam kendali pemain tanpa adanya tekanan langsung dari lawan. Servis yang dilakukan dengan baik dapat memberikan keuntungan awal bagi pemain, baik dalam bentuk perolehan poin secara langsung maupun dalam penguasaan jalannya reli permainan. Sebaliknya, servis yang kurang baik dapat menjadi kelemahan yang dimanfaatkan oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Tes dan Pengukuran Teknik Dasar Servis Forehand dan Backhand pada Mahasiswa PJKR Semester V dalam Pembelajaran Tenis Meja". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data kuantitatif yang akurat mengenai tingkat keterampilan mahasiswa, sekaligus menjadi dasar dalam merumuskan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan terukur bagi calon pendidik olahraga di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar servis mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengubah hasil pengamatan keterampilan motorik menjadi data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Subjek penelitian adalah 12 mahasiswa Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) STKIP Citra Bakti pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tenis meja.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan servis yang disusun berdasarkan tiga indikator penilaian, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Setiap indikator dinilai menggunakan Skor 1–4, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh setiap mahasiswa adalah 12. Pelaksanaan tes dilakukan dengan meminta mahasiswa melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke area sasaran yang telah ditentukan. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Tabel Instrumen

No.	Nama Siswa	Tes Servis Tenis Meja												Skor	Nilai Akhir	Kategori			
		Sikap awal				Pelaksanaan				Sikap Akhir									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Alexander Reinaldi Bate				✓			✓			✓								
2	Korintus Fono			✓				✓					✓						
3	Andreas Wika				✓				✓				✓						
4	Yohana F. Bhibi			✓				✓					✓						
5	Antonia D.Luda			✓					✓				✓						
6	Apolonaris B. Tanggo			✓				✓					✓						
7	Sofia Renati M.Nongo				✓	✓						✓							
8	Maria Bhoko			✓				✓					✓						
9	Maksimilianus R. Feto		✓					✓					✓						
10	Gabriel A. Kadu			✓				✓					✓						

No.	Nama Siswa	Tes Servis Tenis Meja												Skor	Nilai Akhir	Kategori			
		Sikap awal				Pelaksanaan				Sikap Akhir									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
11	Maria Lidwina djaja			✓				✓						✓					
12	Defrianto Wegu			✓										✓					

Rumus :

$$NA = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian penjelasan kepada mahasiswa mengenai tujuan dan tata cara pelaksanaan tes. Selanjutnya, mahasiswa diminta melakukan servis forehand dan backhand masing-masing sebanyak beberapa kali percobaan ke area sasaran yang telah ditentukan. Setiap hasil servis dinilai dan dicatat oleh peneliti.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai rata-rata, persentase, dan pengkategorian kemampuan. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STKIP Citra Bakti pada mahasiswa PJKR semester V dengan menggunakan hasil tes keterampilan servis *forehand* dan *backhand* yang dilakukan terhadap 12 mahasiswa PJKR, diperoleh data skor mentah yang mencakup tiga indikator utama: sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Data tersebut kemudian dikonversi menjadi Nilai Akhir (NA) dengan skor maksimal 12.

Tabel 1. Rekapitulasi Skor dan Kategori Kemampuan Mahasiswa

No	Nama Mahasiswa	Sikap Awal	Pelaksanaan				Sikap Akhir	Total Skor	Nilai Akhir	Kategori
1	Alexander Reinaldi Bate	4	4				4	12	100	Sangat Baik
2	Korintus Fono	3	3				4	10	83	Baik
3	Andreas Wika	4	4				4	12	100	Sangat Baik
4	Yohana F. Bhibi	3	3				4	10	83	Baik
5	Antonia D. Luda	3	4				4	11	92	Sangat Baik
6	Apolonaris B. Tanggo	3	3				4	10	83	Baik
7	Sofia Renati M. Nongo	4	1				4	9	75	Cukup
8	Maria Bhoko	3	3				4	10	83	Baik
9	Maksimilianus R. Feto	2	3				4	9	75	Cukup
10	Gabriel A. Kadu	3	3				4	10	83	Baik
11	Maria Lidwina Djaja	3	3				4	10	83	Baik
12	Defrianto Wegu	3	-				4	7	58	Kurang

Analisis Statistik Deskriptif:

Nilai Tertinggi: 100 (Sangat Baik)

Nilai Terendah: 58.3 (Kurang)

Rata-rata (Mean): 84.9

Distribusi Kemampuan: 25% Sangat Baik, 58% Baik, 17% Cukup/Kurang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran teknik dasar servis pada 12 mahasiswa PJKR Semester V, ditemukan bahwa tingkat keterampilan mahasiswa secara umum berada pada kategori Baik. Secara terperinci, capaian tertinggi diraih oleh Alexander Reinaldi Bate dan Andreas Wika yang mampu menunjukkan performa sempurna pada seluruh aspek, mulai dari posisi berdiri (sikap awal), koordinasi ayunan (pelaksanaan), hingga gerakan lanjutan (sikap akhir), dengan perolehan nilai maksimal 100. berdasarkan

instrumen penilaian yang digunakan. Instrumen tersebut terdiri atas tiga indikator penilaian, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir, yang masing-masing memiliki skor maksimum 4. Dengan demikian, skor maksimal yang dapat dicapai oleh setiap mahasiswa adalah 12.

Tahap selanjutnya adalah perhitungan Nilai Akhir (NA) mahasiswa menggunakan rumus persentase, yaitu dengan membagi skor yang diperoleh mahasiswa dengan skor maksimal ideal, kemudian dikalikan 100. Sebagai ilustrasi, mahasiswa yang memperoleh skor total 10 akan mendapatkan nilai akhir sebesar 83,3. Nilai akhir tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam empat kategori kualitatif, yakni kategori Sangat Baik untuk nilai 90–100, Baik untuk rentang 80–89, Cukup untuk nilai 70–79, serta “Kurang” untuk nilai di bawah 70.

Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 12 mahasiswa, peneliti mengelompokkan capaian tingkat keterampilan ke dalam tabel distribusi frekuensi untuk melihat sebaran kemampuan secara kolektif.

Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis

No	Nilai	Kategori	Frekuensi (Jumlah Mahasiswa)	Persentase (%)
1	90 – 100	Sangat Baik	3	25%
2	80 – 89	Baik	7	58,3%
3	70 – 79	Cukup	2	16,7%
4	< 70	Kurang	0*	0%
Total			12	100%

Penelitian menunjukkan bahwa distribusi kemampuan teknik dasar servis mahasiswa PJKR Semester V secara umum berada pada tingkat yang baik. Sebanyak 3 mahasiswa atau 25% telah mencapai kategori Sangat Baik, yang mencerminkan penguasaan optimal terhadap koordinasi posisi tubuh, ayunan lengan, serta gerakan lanjutan setelah servis. Persentase terbesar terdapat pada kategori Baik, yakni sebanyak 7 mahasiswa atau 58,3% dari keseluruhan subjek, yang menandakan bahwa capaian kompetensi pembelajaran tenis meja pada kelas tersebut telah terpenuhi secara umum. Di sisi lain, terdapat 2 mahasiswa atau 16,7% yang masih berada pada kategori Cukup. Kelompok ini pada umumnya telah memahami prinsip teknik servis secara konseptual, namun belum menunjukkan kestabilan dan konsistensi dalam akurasi penempatan bola saat melakukan servis. Selanjutnya, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori Kurang, kecuali pada subjek dengan data pelaksanaan yang tidak lengkap. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses latihan dan pengalaman praktik yang diperoleh mahasiswa PJKR selama satu semester berperan penting dalam meningkatkan dan mematangkan kemampuan motorik mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di STKIP Citra Bakti, diperoleh temuan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar servis mahasiswa PJKR Semester V menunjukkan variasi capaian yang cukup beragam, namun secara umum berada pada kecenderungan yang positif. Pengukuran terhadap 12 mahasiswa dilakukan melalui akumulasi skor pada fase sikap awal, fase pelaksanaan, dan fase sikap akhir. Hasil konversi dari skor mentah ke nilai akhir memperlihatkan bahwa nilai tertinggi mencapai 100, sedangkan nilai terendah berada pada angka 58,3. Secara keseluruhan, nilai rata-rata kelas sebesar 84,9 termasuk dalam kategori Baik, yang mengindikasikan bahwa proses pembelajaran tenis meja telah mampu membekali sebagian besar mahasiswa dengan pola mekanika gerak yang sesuai dengan standar teknik. Analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 25% mahasiswa atau sebanyak 3 orang berada pada kategori Sangat Baik. Kelompok ini menampilkan tingkat penguasaan yang sangat optimal, khususnya dalam mengoordinasikan lambungan bola dengan ayunan bet secara tepat dan stabil. Selanjutnya, persentase terbesar terdapat pada kategori Baik, yaitu 58,3% atau 7 mahasiswa, yang secara umum telah menguasai teknik dasar servis dengan benar meskipun masih memerlukan peningkatan pada aspek konsistensi akurasi penempatan bola. Sementara itu, sebanyak 16,7% mahasiswa berada pada kategori Cukup dan Kurang, yang umumnya disebabkan oleh keterbatasan koordinasi motorik, terutama pada fase pelaksanaan servis.

Berdasarkan masing-masing indikator gerak, fase sikap akhir menjadi aspek yang paling dominan dikuasai oleh mahasiswa. Hampir seluruh subjek memperoleh skor tinggi pada indikator ini, yang menunjukkan bahwa pemahaman terhadap gerakan lanjutan (follow-through) sebagai upaya menjaga keseimbangan tubuh setelah pukulan telah terbentuk dengan baik. Namun demikian, pada fase pelaksanaan, khususnya saat kontak antara bet dan bola (impact), ditemukan variasi skor yang cukup mencolok. Beberapa mahasiswa masih melakukan kesalahan pada tinggi lambungan bola, yang berdampak pada terganggunya irama ayunan dan menyebabkan servis menjadi kurang akurat atau bahkan gagal melewati net.

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan tingkat penguasaan antara teknik servis forehand dan backhand. Servis forehand mahasiswa secara umum berada pada kategori Baik, karena gerakannya relatif lebih alami dan didukung oleh ruang ayunan yang lebih luas. Sebaliknya, teknik servis backhand cenderung berada pada kategori Cukup, mengingat teknik ini menuntut kontrol pergelangan tangan yang lebih

presisi serta koordinasi gerak yang lebih kompleks bagi mahasiswa pada tingkat pembelajaran menengah. Temuan ini menegaskan bahwa kompleksitas teknik serta intensitas latihan mandiri berperan penting terhadap kestabilan keterampilan mahasiswa. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pendidik untuk memfokuskan evaluasi dan pembelajaran lanjutan pada peningkatan konsistensi fase pelaksanaan, khususnya pada penguasaan variasi servis backhand, agar kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik olahraga dapat berkembang secara optimal.

Pada aspek sikap akhir, hampir seluruh mahasiswa menunjukkan konsistensi yang sangat tinggi dengan rata-rata skor maksimal. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman teoritis mengenai posisi *follow-through* dalam tenis meja telah terinternalisasi dengan baik oleh mahasiswa sebagai calon guru olahraga. Namun, observasi pada aspek pelaksanaan menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup signifikan. Sebagai contoh, ditemukan mahasiswa yang memiliki sikap awal dan akhir yang baik, namun mengalami kendala pada saat perkenaan bola (*impact*), sehingga akurasi servis menjadi tidak konsisten. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori Baik dan Sangat Baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa mahasiswa yang masuk dalam kategori Cukup, seperti Sofia Renati dan Maksimilianus, yang disebabkan oleh rendahnya perolehan skor pada salah satu tahapan gerakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik servis tidak semata-mata ditentukan oleh kekuatan fisik, melainkan juga oleh ketepatan serta koordinasi antara lambungan bola dan ayunan bet.

Dalam olahraga tenis meja, servis tidak hanya berfungsi sebagai pukulan awal, tetapi juga menjadi strategi awal dalam memperoleh poin. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), penguasaan teknik servis forehand dan backhand merupakan kemampuan esensial, baik sebagai pelaku olahraga maupun sebagai calon tenaga pendidik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan mahasiswa semester V dalam melakukan servis secara tepat dan terkendali.

Sementara itu, kemampuan teknik dasar servis backhand mahasiswa berada pada kategori cukup. Beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola dan menjaga konsistensi pukulan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik servis backhand memerlukan latihan yang lebih intensif dan terarah dibandingkan servis forehand.

Penerapan tes dan pengukuran dalam penelitian ini terbukti mampu memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kemampuan mahasiswa. Dengan adanya data kuantitatif, dosen dapat mengetahui kelebihan dan kelebihan mahasiswa secara lebih jelas, sehingga dapat merancang program pembelajaran yang lebih efektif.

Dalam permainan tenis meja modern, servis tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memulai permainan, tetapi juga sebagai bentuk serangan awal. Pemain dituntut mampu melakukan servis dengan variasi arah, kecepatan, dan putaran bola untuk menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola. Oleh karena itu, keterampilan servis harus dilakukan dengan tingkat akurasi dan konsistensi yang tinggi, serta sesuai dengan teknik dan peraturan permainan yang berlaku.

Servis forehand dan servis backhand merupakan dua jenis servis dasar yang wajib dikuasai oleh mahasiswa PJKR dalam pembelajaran tenis meja. Servis forehand umumnya menjadi teknik servis yang pertama kali diajarkan karena gerakannya lebih alami dan sesuai dengan dominasi tangan pemain. Teknik ini memungkinkan pemain menghasilkan tenaga yang cukup besar dan variasi pukulan yang lebih luas. Oleh karena itu, servis forehand sering digunakan oleh pemula hingga pemain tingkat lanjut.

Sementara itu, servis backhand merupakan teknik servis yang dilakukan dengan ayunan tangan dari sisi backhand. Teknik ini memerlukan koordinasi gerak yang lebih kompleks, kontrol pergelangan tangan yang baik, serta ketepatan waktu dalam melakukan kontak dengan bola. Servis backhand sering digunakan untuk variasi permainan dan untuk mengecoh lawan, namun teknik ini cenderung lebih sulit dikuasai, terutama bagi pemain pemula dan mahasiswa yang masih dalam tahap pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran tenis meja di perguruan tinggi, penguasaan servis forehand dan backhand menjadi indikator penting dalam menilai keterampilan dasar mahasiswa. Mahasiswa yang mampu melakukan servis dengan baik umumnya memiliki penguasaan teknik dasar yang lebih matang. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan servis biasanya juga mengalami kendala dalam teknik-teknik dasar lainnya.

Selain faktor kemampuan motorik, kurangnya latihan yang terstruktur dan berkelanjutan juga menjadi penyebab rendahnya keterampilan servis mahasiswa. Dalam pembelajaran praktik, latihan servis sering kali dilakukan secara umum tanpa adanya fokus khusus pada aspek akurasi, konsistensi, dan teknik gerak yang benar. Latihan yang tidak terprogram dengan baik dapat menghambat perkembangan keterampilan mahasiswa karena mahasiswa tidak mendapatkan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan.

Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah minimnya evaluasi keterampilan servis secara objektif. Dalam praktik pembelajaran, penilaian keterampilan mahasiswa sering kali dilakukan berdasarkan pengamatan subjektif dosen. Meskipun pengamatan memiliki peranan penting, namun tanpa didukung oleh instrumen tes yang terstandar, hasil penilaian menjadi kurang akurat dan sulit digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan pembelajaran. Evaluasi yang tidak objektif dapat menyebabkan dosen kesulitan dalam mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan mahasiswa secara spesifik.

Tes dan pengukuran merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani. Tes dan pengukuran bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, valid, dan reliabel mengenai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu keterampilan. Dalam konteks pembelajaran tenis meja, tes dan pengukuran digunakan untuk menilai tingkat penguasaan teknik dasar, khususnya teknik servis forehand dan backhand.

Melalui tes yang terstandar, dosen dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kemampuan mahasiswa secara kuantitatif. Data hasil pengukuran dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran, menentukan tingkat capaian pembelajaran mahasiswa, serta merancang program latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selain itu, hasil tes dan pengukuran juga dapat menjadi umpan balik bagi mahasiswa untuk mengetahui kemampuan dirinya secara nyata dan termotivasi untuk meningkatkan keterampilan.

Tes dan pengukuran teknik dasar servis forehand dan backhand dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen yang menilai beberapa aspek penting, seperti ketepatan arah bola, konsistensi pukulan, dan kesesuaian teknik gerak. Ketepatan arah bola menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan servis ke area sasaran yang telah ditentukan. Konsistensi pukulan menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan kualitas servis dalam beberapa kali percobaan. Sementara itu, kesesuaian teknik gerak menunjukkan sejauh mana mahasiswa melakukan servis sesuai dengan prinsip teknik dasar tenis meja.

KESIMPULAN

Penerapan tes dan pengukuran dengan instrumen yang terstandar terbukti sangat efektif dalam memberikan gambaran kemampuan mahasiswa secara objektif dan terukur. Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini berhasil memetakan kelemahan teknis mahasiswa secara spesifik per indikator gerak, yang selama ini sulit dideteksi hanya melalui pengamatan subjektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum praktik tenis meja ke depan, di mana perlu adanya penekanan khusus pada latihan repetisi servis *backhand* serta standarisasi mekanika lambungan bola guna meningkatkan profesionalisme mahasiswa sebagai calon pendidik olahraga.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Dosen disarankan untuk meningkatkan porsi latihan servis backhand dalam pembelajaran tenis meja.

Mahasiswa diharapkan lebih aktif berlatih secara mandiri untuk meningkatkan konsistensi dan akurasi servis.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen berbasis teknologi untuk memperoleh hasil pengukuran yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarto, R., & Pratama, A. (2021). Evaluasi keterampilan dasar tenis meja mahasiswa PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Hidayat, T. (2021). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Irawan, A., & Saputra, Y. (2022). Analisis teknik servis tenis meja. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Kurniawan, D. (2022). *Pembelajaran Tenis Meja Berbasis Keterampilan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lestari, S., & Wibowo, H. (2022). Pengaruh latihan servis terhadap akurasi pukulan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*.
- Maulana, R. (2023). *Tes Keterampilan Olahraga Permainan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Nugroho, P., & Sari, M. (2023). Pengukuran keterampilan servis tenis meja mahasiswa. *Jurnal Sport Science*.
- Prasetyo, E. (2023). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Malang: UM Press.
- Rahman, F. (2024). Evaluasi pembelajaran tenis meja di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Santoso, B., & Putri, N. (2024). Analisis performa servis forehand dan backhand tenis meja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Siregar, A. (2024). *Tes dan Pengukuran Kemampuan Motorik*. Medan: UNIMED Press.
- Suryadi, D. (2025). *Model Pembelajaran Tenis Meja Modern*. Jakarta: Kencana.
- Wahyudi, R., & Anwar, S. (2025). Penggunaan tes akurasi dalam tenis meja. *Jurnal Sport Education*.
- Wijaya, A. (2025). Evaluasi teknik dasar permainan tenis meja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Yuliana, E., & Hakim, L. (2025). Pengembangan instrumen tes keterampilan tenis meja.