Journal STAND: Sports and Development

http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions

jurnal.stand@unipasby.ac.id

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *RANDOM DRILL* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND BACKHAND*

Muhammad Salman Alfarisi[1)], Danang Aji Setyawan[2)], Pandu Kresnapati[3)]
[1]Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang
email: salmansigaret28@gmail.com
[2]Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang
email: danangajisetyawan@upgris.ac.id
[3]Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang
email: pandukresnapati@upgris.ac.id

Artikel Info

Korespondenpenulis :
Muhammad Salman Alfarisi
Email
salmansigaret28@gmail.com

- Diterima 2 Juni 2022
- Direview 10 November 2022
- Disetujui 20 November 2022
- Dipublikasi 30 November 2022

Kata Kunci:
Tenis Meja, *Ball Feeling, Random Dril,* dan Ketepatan.

Abstrak

Penelitian ini di latar belakangi oleh kondisi dan kemampuan siswa extrakulikuler yang kurang baik. Sering kali tanpa memperhatikan ketepatan pukulan yang dilakukan tidak dapat dikembalikan dengan baik. Maka dari itu perlunya metode latihan yang baru dan mudah dimengerti dan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pretest-posttest design", grup A diberi perlakuan ball feeling dan grup B diberi perlakuan random drill. Sampelnya adalah siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Lasem dengan jumlah sampel 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah instrumen ketepatan penilaian pukulan forehand dan backhand. Teknik analisis data menggunakan normalitas kolmogorov-smirno dan uji homogenitas.Hasil dari penelitian ini,Uji keefektifan metode latihan Random Drill dan Ball Feeling terhadap ketepatan pukulan Backhand dan Forehand tenis meja pada siswa kelas XI SMA Negei 1 Lasem Tahun 2021. Dan dari perhitungan mean, diketahui hasil dari kelompok eksperimen 1 random drill sebesar 73,15 dan kelompok eksperimen 2 ball feeling yaitu sebesar 70,45, ini berarti meannya $73{,}15 > 70{,}41$*, berarti metode latihan Random lebih efektif memberikan kontribusi lebih besar, dengan demikian hipotesis diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan Random Drill lebih efektif terhadap ketepatan pukulan Forehand dan Backhand siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Lasem.*

Abstract

This research is motivated by the conditions and abilities of extracurricular students who are not good. Often without paying attention to the accuracy of the strokes made can not be returned properly. Therefore, there is a need for new and easy-to-understand training methods that can improve the ability to hit accuracy. The research design used was "two groups pre test-post test design", group A was given ball feeling treatment and group B was given random drill treatment. The sample is table tennis extracurricular students at SMA Negeri 1 Lasem with a total sample of 20 students. The instrument used is the forehand and backhand assessment accuracy instrument. The data analysis technique used Kolmogorov-Smirno normality and homogeneity test. The results of this study, test the effectiveness of the Random Drill and Ball Feeling training methods on the accuracy of the Backhand and Forehand strokes of table tennis in class XI students of SMA Negeri 1 Lasem in 2021. And

from the calculation of the mean, it is known that the results of the experimental group 1 random drill are 73.15 and the experimental group 2 ball feeling that is equal to 70.45, this means that the mean is 73.15>70.41, meaning that the Random training method is more effective and gives a greater contribution, thus the hypothesis is accepted. The conclusion of this research is that the Random Drill training method is more effective on the accuracy of Forehand and Backhand strokes of table tennis extracurricular students at SMA Negeri 1 Lasem.

Keywords:
Table Tennis, Ball Feeling, Random Drill and Accuracy

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar (Mikanda Rahmani,2014:1). Menurut pendapat Larry Hodges (1996: 1) yang menyatakan bahwa "permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang popular di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan kedua. Olah raga ini memainkan bola diatas sebuah meja khusus dengan menggunakan bet yang terbuat dari kayu berlapis karet. Pemainnya terdiri dari 2 orang untuk partai tunggal dan 4 orang untuk partai ganda (Mikanda Rahmani,2004:118).

Teknik dasar adalah salah satunya, dalam teknik dasar sendiri ada teknik memegang bet, teknik servis, teknik *footwork* teknik pukulan dan lain sebagainya. Teknik pukulan ada dua macam yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand.* Selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet pemula, kompenen kondidi fisik juga harus mampu dikuasai. Ketepatan / *accuracy* pukulan merupakan salah satunya. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Lasem pada proses proses pembelajaran dan extrakulikuler, banyak sekali siswa siswi yang melakukan pukulan pada saat latihan dan pukulan yang dilakukan sering kali tidak dapat dikembalikan dengan baik. Dengan berbagai permasalahan di atas peneliti ingin menerapkan metode latihan *ball feeling* dan *random dril* untuk melatih ketepatan pukulan siswa siswi SMA Negeri 1 Lasem.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan ball feeling dan random drill terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand tenis meja pada siswa siswi SMA N 1 Lasem. Selain tujuan dalam penelitian ini juga terdapat manfaat sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, khususnya bagi pemerhati peningkatan prestasi tenis meja. Sementara manfaat bagi peneliti mengembangkan teori teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak terkait dengan cabang olahraga tenis meja.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

a. Penelitian sebelumnya dilakukan Nur Moh Kusuma Atmaja dan T Tomoliyus pada tahun 2015 dengan judul penelitian" PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN WAKTU REAKSI TERHADAP KETEPATAN DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh metode latihan drill umpan konstan dan metode latihan drill umpan berubah-ubah terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja; (2) perbedaan ketepatan pukulan drive tenis meja antara atlet yang mempunyai waktu reaksi tinggi dan rendah; (3) pengaruh interaksi antara metode drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja. Jenis

penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANAVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji Tukey dengan taraf signifikan α = 0,05.Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan drill umpan konstan dan metode drill umpan berubah-ubah terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja atlet pemula Yogyakarta, dimana metode latihan drill umpan berubah-ubah lebih baik dari metode drill umpan konstan, terbukti dari nilai p = 0,048 < 0,05. (3) Ada pengaruh interaksi antara metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja atlet pemula Yogyakarta, terbukti dari nilai p = 0,016 < 0,05.

b. Penelitian sebelumnya dilakukan Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I.pada tahun 2019 dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan Multiball Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah SMP Negeri 14 Jakarta".Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multiball dan latihan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Jakarta.

Dari penelitian tes akhiryang dikumpulkan mengenaiketepatan *forehand drive* dengan latihan *multiball* adalah sebagai berikut : nilai rata-rata 49,6. Sedangkan tes akhir latihan berpasangan adalah sebagai berikut: nilai rata-rata 43,6 .dengan t hitung sebesar 33,667 Selanjutnya diuji dengan nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = t tabel = 2,00. Dengan demikian nilai t hitung>nilai t tabel atau 33,667 > 2,00. disimpulkan bahwa latihan *multiball* lebih efektif dari pada latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan forehand drive pada ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre test-post test design." Dengan pembagian kelompok 1 diberikan treatment ball feeling dan kelompok 2 diberikan treatment Random Drill. Sampel yang digunakan adalah siswa ektrakulikuker tenis meja SMA Negeri 1 Lasem dengan jumlah sampel 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen ketepatan pukulan forehand dan backhand tenis meja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari experimen ini akan dijelaskan melalui hasil data tabel berikut:

Tabel. 1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Posttes Kelas Eksperimen 1

Normal Parameters[a,b]	Mean	80.40
	Std. Deviation	4.115
Most Extreme Differences	Absolute	.233
	Positive	.233
	Negative	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z		.737
Asymp. Sig. (2-tailed)		.649

Sumber: (Olah Data Penelitian, 2021)

Berdasarkan perhitungan *kolmogorov-smirnov test* menggunakan spss dari tabel tersebut diperoleh sig tabel $0{,}649 > 0{,}05$ sehingga tabel berdistribusi normal.

Tabel. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Posttes Kelas Eksperimen 2

N		10
Normal Parameters[a,b]	Mean	74.90
	Std. Deviation	3.178
Most Extreme Differences	Absolute	.135
	Positive	.111
	Negative	-.135
Kolmogorov-Smirnov Z		.428
Asymp. Sig. (2-tailed)		.993

Sumber: (Olah Data Penelitian, 2021)

Berdasarkan perhitungan *kolmogorov-smirnov test* menggunakan spss dari tabel tersebut diperoleh sig tabel $0{,}993 > 0{,}05$ sehingga tabel berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances

Tabel 3. Hasil Belajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.448	1	18	.244

Sumber: (Olah Data Penelitian, 2021)

Tabel 4. HASIL LATIHAN

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	151.250	1	151.250	11.190	.004
Within Groups	243.300	18	13.517		
Total	394.550	19			

Sumber: (Olah Data Penelitian, 2021)

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji homogenitas pada kelas eksperimen 1 dan eksperimen 2 didapatkan sig $0{,}244 > 0{,}05$. Hal ini menunjukkan bahwa data dari ke dua kelas tersebut yaitu mempunyai varians yang homogen.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil, mean kelompok eksperimen 1 yaitu sebesar 73,15 dan eksperimen 2 yaitu 70,45. Dengan demikian kelompok eksperimen 1 hasil penghitungan meanya lebih besar dibandingkan dengan kelompok eksperimen 2. Maka metode latihan *Random Drill* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand lebih efektif

dibandingkan dengan metode latihan *Ball Feeling* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand pada permainan tenis meja pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lasem Tahun 2021. Sebetulnya ke dua metode latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*, namun *Random Drill* yang paling efektif, sesuai dengan hasil perhitungan pada penelitian ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil, mean kelompok eksperimen 1 yaitu sebesar 73,15 dan eksperimen 2 yaitu 70,45. Dengan demikian kelompok eksperimen 1 hasil penghitungan meanya lebih besar dibandingkan dengan kelompok eksperimen 2. Maka metode latihan *Random Drill* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *Ball Feeling* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand pada permainan tenis meja pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lasem Tahun 2021. Sebetulnya ke dua metode latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*, namun *Random Drill* yang paling efektif, sesuai dengan hasil perhitungan pada penelitian ini.

6. REFERENSI

Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(1), 56-65

Mu'ammar, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(1), 63-70.

Rahmani, Mikanda. 2014. BUKU SUPER LENGKAP OLAHRAGA. Dunia Cerdas. Jakarta Timur.

Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta

Suharmisi Arikunto,2010. Prosedur Penelitian. Bandung : Alfbeta

Tomoliyus. (2012). Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive dalam PermainanTenis Meja.

Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Multiball Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, *2*(01), 16-20.