



Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series

Journal Homepage : <https://jurnal.uns.ac.id/seeds/index>

UPAYA MENINGKATKAN KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DRIVE MELALUI LATIHAN OPEN SKILL DALAM EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA

Dian Imam Saefulah¹, Kusmiyati², Muhamad Solihun Iswanto³

STKIP Darussalam Cilacap

Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung, Kab. Cilacap, Jawa Tengah 53255

Email : dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id, kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id, muhamadsolihunis45@gmail.com

Article Info :

Available online 11/12/21

Keywords:

open skill, multiball, forehand drive, permainan tenis meja

Abstract

The aim of this research was to determine the effect of open skills on the accuracy of forehand drive shots in table tennis through multiball training at Darussalam Middle School, Cimanggu. The method used in this research is experimentation using one group pre-test and post-test. The population in this study were all students who took part in the table tennis extracurricular at Darussalam Cimanggu Middle School and the research sample was 30 students. Data collection techniques were carried out by means of initial and final tests and providing multiball training treatment. The accuracy of a table tennis forehand drive is tested using a target. Based on the initial test on the accuracy of the forehand drive of extracurricular students at Darussalam Cimanggu Middle School, an average (mean) of 7.1 was obtained, the standard deviation was 4.02, the largest value was 17, the smallest value was 1 and the range was 16, while the final test obtained an average of The mean is 10.2, the standard deviation is 4.66, the largest value is 20 and the smallest value is 3, and the range is 17. There is a significant difference, an increase in the average of 3.1. After testing the hypothesis with the t test statistic, with a significance level of 0.05, it was obtained t_{hitung} (18.0) while t_{tabel} (2.048), then $t_{hitung} > t_{tabel}$. Open skills using multiball training can improve the accuracy of forehand drive shots in table tennis in extracurricular activities at Darussalam Cimanggu Middle School.



PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan olahraga yang cukup populer pada tahun 1930 di Indonesia (Hasibuan, 2017). Perkembangan tenis meja di Sumatera Selatan sendiri kurang memiliki minat sehingga sulit menemukan atlet yang berkarakter di dalam permainan tenis meja. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Darussalam Cimanggu juga kurang memiliki ketepatan dalam permainan tenis meja. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada umumnya, belum memiliki pukulan forehand drive yang baik, khususnya pada siswa yang baru mengenal tenis meja di SMP Darussalam Cimanggu. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangat penting untuk menempatkan bola yang sulit ke arah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Tempat jatuh bola dalam permainan tenis meja cenderung berpindah-pindah tempat sehingga menyebabkan atlet mengalami kesulitan untuk memprediksi ketepatan bola pada saat bermain, khususnya pada pemula (Irawan, 2019).

Open skill menggunakan multiball dapat menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpaan (Sumarauw et al., 2020). Ekstrakurikuler tenis meja SMP Darussalam Cimanggu belum mempunyai mesin sehingga metode multiball secara manual sangat bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan forehand drive. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan forehand drive dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan ke arah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat (NAHROWI, 2021).

Latihan dengan menggunakan bola banyak atau multiball menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau multiball tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan forehand drive siswa. Penggunaan open skill dilakukan melalui multiball tersebut diharapkan nantinya siswa mempunyai kemampuan ketepatan yang jauh lebih baik (Hidayat, 2019).

Hakikat Tenis Meja

Olahraga tenis meja mulai dikenal oleh masyarakat pada akhir abad 19. Permainan ini semula menggunakan bola karet ketika dimainkan. Dalam tahun 1990 ketika telah ditemukan bola pengganti yang berasal dari bahan gabus dan karet tiruan maka permainan tenis meja ini pun menjadi sedemikian populer, terutama di Inggris dan Amerika Serikat (Toer, 2003).

(Atmaja & Tomoliyus, 2015) ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda. Berdasarkan pengertian dapat disimpulkan permainan tenis meja merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang untuk single atau perorangan dan 4 orang untuk double atau ganda, bet sebagai alat pemukul bola dan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Ide dasar dari permainan tenis meja yaitu dapat memukul bola yang melewati net dan masuk ke daerah lawan.

Hakikat Forehand drive

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup". (Damiri, 2015). Besarnya sudut yang diakibatkan oleh kemiringan bet bervariasi, sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan dari pemukul (driver) itu sendiri. Drive dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Ketepatan dalam mengantisipasi gerak bola ditentukan oleh mata dan kemampuan koordinasi gerak artinya, mata sebagai penerima stimulus berupa bola yang bergerak dan bet sebagai alat untuk merespon berupa gerak memukul. Kemampuan koordinasi yang didukung oleh ketajaman melihat suatu obyek ikut menentukan ketepatan dalam pengambilan jarak antara posisi badan dengan datangnya bola/pantulan bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan forehand drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besar sudut yang diakibatkan oleh kemiringan bet bervariasi, sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan dari pemukul (driver) itu sendiri. Drive dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. (Atmaja & Tomoliyus, 2015)



drive stroke (pukulan drive) merupakan teknik pukulan yang paling mendasar dalam permainan tenis meja. Drive merupakan teknik pukulan yang menghasilkan sedikit putaran bola ke atas (topspin).

Pukulan forehand merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan. (Noviandri et al., 2020) pukulan forehand dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: 1) Anda memerlukan pukulan forehand untuk menyerang dengan sisi forehand, 2) Pukulan forehand bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, 3) Pukulan forehand merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan forehand tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Di samping itu juga, pukulan forehand lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan backhand. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (backswing) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Hakikat Open Skill

Menurut (Nur & Syampurna, 2019) Open skill adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. Ini hampir sama seperti yang dikemukakan oleh (Sukmana et al., 2021) yang menyebutkan bahwa keterampilan terbuka adalah keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan. Open skill adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi (Lutan, 2005).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan terbuka adalah suatu cara yang telah dipilih secara sistematis berdasarkan analisis, pengalaman dengan membandingkan beberapa cara, sehingga didapat suatu kebulatan yang cocok untuk mencapai suatu tujuan yang efisien dan efektif. (Yulianto et al., 2023) metode drill (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Dalam teori connectionism oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (2001: 2) yang ada hubungannya dengan metode drill menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik seorang pemain cukup bervariasi.

Hakikat Ketepatan

Kata tepat sendiri berarti dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Dalam konteks olahraga (Noviandri et al., 2020) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Ketepatan forehand drive dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk mengembalikan bola yang bergerak bebas dengan pukulan forehand, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat kearah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah ditandai. Ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan bola pada sasaran yang tepat. Permainan tenis meja arah bola tidak menentu sehingga perlu di tempatkan kearah yang tepat. Pemain mempunyai teknik yang bagus, belum menjadi jaminan akan menang dalam setiap pertandingan, faktor utama yang menentukan adalah ketepatan dalam menempatkan bola, dengan penempatan bola yang tepat dapat memudahkan pemain untuk mendapatkan angka, selain itu karena forehand drive adalah strategi untuk menyerang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen sedangkan tipe penelitiannya pre test dan post test one group. Selanjutnya membandingkan antara tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMP Darussalam Cimanggu dan sampel penelitian berjumlah 30 siswa.



HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Data Hasil Pretest Forehand Drive Permainan Tenis Meja**

Variabel	N	Nilai terbesar	Nilai terkecil	Rentang	Mean	SB
Forehand Drive	30	17	1	16	7,1	4,02

Berdasarkan hasil *pretest forehand drive* dengan *multiball* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 5 kali percobaan dan jumlah jarak yang diperoleh rata-rata (mean) 7,1, simpangan baku adalah 4,02, nilai terbesar 17, nilai terkecil 1 dan rentangnya adalah 16.

Deskripsi Data Hasil Posttest Forehand Drive Permainan Tenis Meja

Variabel	N	Nilai terbesar	Nilai terkecil	Rentang	Mean	SB
Forehand Drive	30	20	3	17	10,2	4,66

Berdasarkan hasil *posttest forehand drive* dengan *multiball* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan yang diambil nilai terbesar, diperoleh rata-rata (mean) adalah 10,2, simpangan baku adalah 4,66, nilai terbesar adalah 20 dan nilai terkecil adalah 3, dan rentangnya adalah 17.

Deskripsi Data Peningkatan Latihan Multiball

Variabel	N	Nilai terbesar	Nilai terkecil	Mean	Kenaikan Mean Pretest dan Posttest
Pretest	30	17	1	7,1	3,1
Posttest	30	20	3	10,2	

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang siswa, kemudian dilakukan *pretest*. Setelah itu diberi perlakuan berupa latihan *Multiball* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil test awal (*pretest*) diketahui bahwa kemampuan pukulan *forehand drive* dengan menggunakan latihan *multiball* diperoleh nilai tertinggi adalah 17 dan nilai terkecil adalah 1 dengan pretest rata-rata 7,1. Setelah itu diberi latihan *multiball* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata 3,1, perbedaan hasil test akhir (*posttest*) dengan test awal (*pretest*), sehingga tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai terbesar 20 dan nilai terkecil adalah 3, sehingga rata-rata test akhir (*posttest*) adalah 10,2.

Data hasil perhitungan statistik “uji-t” didapat hasil 18 sedangkan t_{tabel} adalah 1,69913 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-1) = 29$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{hitung} > T_{tabel}(1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}(1-\alpha)$, karena $T_{hitung} (18,0) > T_{tabel}(1-\alpha) (1,69913)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* dan *pretest*. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Ada pengaruh *open skill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam ekstrakurikuler tenis meja SMP Darussalam Cimanggu”

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif, setelah selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan $t_{hitung} (18,0)$ sedangkan $T_{tabel} (2,048)$, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$. Jadi keterampilan terbuka (*open skill*) menggunakan latihan *multiball* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja dalam ekstrakurikuler SMP Darussalam Cimanggu.

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut 1) siswa, sebaiknya tetap melakukan latihan *multiball* dan juga latihan lainnya untuk meningkatkan ketepatan pukulan dalam bermain tenis meja khususnya teknik- teknik bermain tenis meja. 2) guru penjaskes, latihan untuk

meningkatkan power otot lengan khususnya untuk dalam ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja bisa dengan latihan *multiball*. 3) sekolah, dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan proses pembelajaran di SMP Darussalam Cimanggu. 4) mahasiswa penjaskes fkip yang ingin mengembangkan bentuk latihan diperbaiki lagi

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Damiri, H. I. W. (2015). *Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Melalui Manajemen Kesiswaan Di SMK Negeri 1 Lumajang*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Hasibuan, A. R. (2017). *Pengaruh metode latihan kedinding dan berpasangan terhadap kemampuan forehand drive tenis meja pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 2 tanjung balai tahun ajaran 2017/2018*. UNIMED.
- Hidayat, R. (2019). Pengaruh Latihan Multiball terhadap Keterampilan Pukulan Backhand pada Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai Kabupaten Bangka Selatan. *SPARTA*, 1(2), 69–73.
- Irawan, E. (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.
- Lutan, R. (2005). Indonesia and the Asian Games: Sport, nationalism and the “new order.” *Sport in Society*, 8(3), 414–424.
- NAHROWI, I. A. L. (2021). *Pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan pukulan forehand tenis meja (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK As-Shofa)*. Universitas Siliwangi.
- Noviandri, T. R. N. A., Norito, T. B., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Latihan Akurasi Forehand Drive Tenis Meja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 76–81.
- Nur, H., & Syampurna, H. (2019). The effect of direct learning models in improving mastery of sepaktakraw basic techniques. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 29–39.
- Sukmana, A. A., Or, M., Mutohir, T. C., & Muhyi, M. (2021). *PERMAINAN KRAWNJANG*
- Sumarauw, F., Lomboan, E. B., & Kuhon, G. (2020). Pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan pukulan forehand dalam cabang olahraga tenis meja. *jurnal olympus*, 1(02), 14–17.
- Toer, K. S. (2003). *Kampus kabelnya: menjadi mahasiswa di Uni Soviet*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.

