

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEMBEBANAN *LINIER* DAN *NON LINIER* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS *BACKSPIN BACKHAND* TENIS MEJA PADA PEMAIN PUTRA USIA 10-15 TAHUN CLUB TENIS MEJA DWI BENGAWAN KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2017

Mohammad Nur Faizin¹, Haris Nugroho²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: mohammadnurfaizin95@gmail.com¹

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh latihan pembebanan *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017, (2) latihan pembebanan yang lebih baik pengaruhnya antara *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest posttest design*. Subjek penelitian ini pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017 berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes keterampilan servis tenis meja. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pembebanan *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017 dengan t_{hitung} sebesar 2,5777 dan t_{tabel} sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 5%, (2) latihan pembebanan *linier* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan pembebanan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017. Kelompok 1 (latihan pembebanan *linier*) memiliki peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja sebesar 11.538%. Sedangkan kelompok 2 (latihan pembebanan *non linier*) memiliki peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja sebesar 8.450%. Simpulan penelitian ini sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pembebanan *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017, (2) latihan pembebanan *linier* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan pembebanan *non linier* terhadap servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017.

Kata kunci: Latihan Pembebanan *Linier*, Latihan Pembebanan *Non Linier*, Kemampuan Servis *Backspin Backhand*, Tenis Meja.

PENDAHULUAN

Tenis meja atau pingpong merupakan permainan yang bersifat rekreatif. Permainan tenis meja dikenal bangsa Indonesia kira-kira pada tahun 1930, yang pada saat itu hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda sebagai pengisi waktu luang seiring perkembangan dan kemajuan jaman, permainan tenis meja mengalami perkembangan yang cukup baik dan pada tahun 1958 dibentuklah induk organisasi tenis meja dengan nama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia).

Dibentuknya induk organisasi tenis meja dengan nama PTMSI menjadikan permainan tenis meja berkembang cukup baik. Berkembangnya permainan tenis meja ditandai dengan munculnya klub-klub tenis meja di berbagai daerah dan adanya pertandingan-pertandingan tenis meja baik yang bersifat umum seperti PORPROV, PON, *SEA GAMES* atau pertandingan antar pelajar seperti PORSENI atau POPDA dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas yang mempertandingkan permainan tenis meja merupakan wujud perkembangan permainan tenis meja.

Klub tenis meja Dwi Bengawan merupakan salah satu klub tenis meja yang berkembang di Kabupaten Sukoharjo. Klub tenis meja Dwi Bengawan bertujuan untuk membina dan melatih pemain-pemain tenis meja yang berbakat agar mampu berprestasi. Upaya mencapai prestasi yang tinggi, aspek-aspek yang mendukung pencapaian prestasi olahraga baik fisik, teknik, taktik dan mental dikembangkan oleh klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo.

Sebagai langkah untuk mencetak pemain tenis meja yang terampil, pemain Klub Tenis Meja Dwi Bengawan Sukoharjo dilatihkan teknik dasar permainan tenis meja. Macam-macam

teknik dasar permainan tenis meja yang dilatihkan pada pemain tenis meja klub Dwi Bengawan Sukoharjo meliputi: (1) cara-cara memegang bat (*grip*), (2) cara-cara memukul bola (*stroke*) dan, (3) cara-cara melakukan pukulan awal (*service*). Menguasai macam-macam teknik dasar permainan tenis meja harus dimiliki setiap pemain tenis meja klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo. Salah satu teknik dasar permainan tenis meja yang harus dikuasai pemain klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo, yaitu teknik dasar pukulan. Jenis-jenis pukulan permainan tenis meja yaitu: pukulan *forehand*, *backhand*, *lob*, *blok*, *chop*, *service* dan *smash*.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam bermain tenis meja yaitu menguasai teknik dasar permainan tenis meja. Berdasarkan pengamatan dari pelaksanaan pembinaan prestasi tenis meja di klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo masih perlu ditingkatkan. Latihan yang dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu sebenarnya maksimal untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bermain tenis meja, tetapi terdapat masalah yang timbul pada saat latihan jarang menggunakan latihan servis *backspin backhand*, jadi kurang maksimal. Terlebih lagi bagi pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo yang kurang aktif dengan latihan servis *backhand*. Kemampuan servis *backspin backhand* pada pemain putra usia 10-15 tahun masih kurang baik karena servis yang digunakan masih mudah dikembalikan oleh lawan. Pembinaan di klub tenis meja Dwi Bengawan juga belum ada suatu tes dan pengukuran mengenai kemampuan servis *backhand*. Serta belum diketahuinya latihan yang lebih efisien dan efektif untuk meningkatkan kemampuan servis *backspin backhand* yang bisa diterapkan. Kemampuan servis

backspin backhand pada pemain putra usia 10-15 tahun belum mencapai ambang rangsang latihan, salah satu teknik dasar tenis meja yang harus ditingkatkan dan dikuasai para pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo yaitu kemampuan servis *backspin backhand*.

Servis adalah salah satu teknik yang paling penting. Kita harus menguasai servis yang baik karena servis adalah kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif. Ditinjau dari permainan tenis meja, servis *backspin* digunakan untuk memulai serangan *topspin* yang berat. Servis ini aman dilakukan karena servis *backspin* ini sulit dikembalikan oleh lawan. Servis *backspin* memiliki kontribusi besar untuk mendapatkan *point* atau angka. Berdasarkan jenisnya, servis dalam permainan tenis meja dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*. Untuk mendapatkan *point*, maka seorang pemain tenis meja harus memiliki kemampuan servis *backspin* yang baik, baik servis *backspin forehand* maupun servis *backspin backhand*. Peranan servis *backspin backhand* lebih sulit dari pada servis *backspin forehand* karena dalam permainan tenis meja servis *backspin backhand* dikeluarkan pada saat *point* atau angka kritis, maka harus dilakukan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram.

Latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram merupakan salah satu faktor penting agar memiliki keterampilan servis tenis meja yang baik. Hanya melalui latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, keterampilan servis tenis meja dapat dikuasai dengan baik. Agar seorang pemain tenis meja memiliki kemampuan servis *backspin* tenis meja yang baik, maka dalam latihan servis *backspin backhand* tenis meja harus dilakukan pengulangan pukulan servis *backspin backhand* sebanyak

banyaknya. Melakukan pengulangan pukulan servis *backspin backhand* sebanyak banyaknya sangat penting agar pemain tenis meja memiliki kemampuan servis *backspin backhand* yang otomatis dan reflektif. Salah satu hal yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan servis *backspin backhand* tenis meja harus diberikan beban latihan yang tepat. Melalui pemberian beban latihan yang tepat, maka akan diperoleh ambang rangsang latihan, sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik. Dalam memberikan pembebanan latihan pukulan servis *backspin backhand* tenis meja dapat dilakukan secara *linier* dan *non linier*.

Latihan pembebanan secara *linier* pada prinsipnya merupakan pembebanan latihan yang dilakukan secara progresif. Pembebanan latihan ditingkatkan secara bertahap berdasarkan program latihan yang telah dijadwalkan. Melalui pemberian beban latihan yang ditingkatkan secara progresif diharapkan akan meningkatkan kemampuan atlet. Disisi lain, memberikan beban latihan secara berselang seling atau *non linier* juga penting. Latihan pembebanan secara *non linier* ini dilakukan dengan cara yaitu pada awalnya atlet diberi beban tertentu sebagai beban awal, selanjutnya ditingkatkan. Kemudian pada periode berikutnya beban latihan diturunkan dengan tujuan agar kondisi atlet dapat beradaptasi atau *recovery* dengan beban yang telah diterima sebelumnya. Setelah itu, beban latihan ditingkatkan, demikian seterusnya sampai dengan program latihan yang telah dijadwalkan.

Berdasarkan karakteristik dari latihan pembebanan secara *linier* dan *non linier* sangat menarik untuk diteliti, karena kedua latihan pembebanan tersebut sama-sama penting untuk meningkatkan keterampilan servis *backspin backhand* tenis meja. Untuk mengetahui latihan pembebanan mana

yang lebih baik pengaruhnya antara latihan pembebanan *linier* dan *non linier* terhadap peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Latihan pembebanan secara *linier* dan *non linier* dieksperimenkan pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo tahun 2017. Karena umur 10-15 tahun tersebut termasuk pemula dalam hal keterampilan. Salah satu sisi menarik dari pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Sukoharjo tahun 2017 yaitu dari pelaksanaan latihan tidak dibuat program latihan yang tepat, baik program latihan jangka pendek maupun jangka panjang. Latihan servis *backspin backhand* yang dilaksanakan hanya sebatas melakukan pukulan servis *backspin backhand* secara berulang-ulang, tanpa memperhitungkan pembebanan latihan. Seharusnya dalam memberikan latihan keterampilan harus diperhitungkan secara tepat pembebanan latihan, agar keterampilan servis *backspin* tenis meja dikuasai dengan baik. Pembebanan latihan yang diberikan harus betul-betul dapat mencapai ambang rangsang latihan. Selain itu, menciptakan kondisi latihan yang rileks agar beradaptasi dari beban latihan yang telah diterimanya juga perlu diperhatikan. Untuk itu, pelatih harus cermat dan tepat membuat program latihan sesuai dengan kemampuan para atletnya.

Mengatur pembebanan latihan harus dilakukan secermat mungkin dan selalu dikontrol sejauh mana peningkatan kemampuan yang telah dicapai. Seorang pelatih harus selalu memantau dan mengontrol perkembangan atletnya, sehingga dapat dievaluasi apakah program latihan yang diberikan betul-betul sesuai dengan kemampuan atlet yang dibinanya. Penerapan latihan

pembebanan secara *linier* dan *non linier* menuntut seorang pelatih harus betul-betul cermat dalam memberikan dosis latihan agar ambang rangsang latihan dapat tercapai. Untuk mengetahui latihan pembebanan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan pembebanan secara *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Pembebanan *Linier* dan *Non Linier* terhadap Kemampuan Servis *Backspin* Tenis Meja Pada Pemain Putra Usia 10-15 Tahun Klub Tenis Meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dasar penggunaan penelitian eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sedangkan rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest design*. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang

mempengaruhi variabel lain. Yang termasuk variabel *independent* yaitu latihan servis *backspin backhand* dengan pembebanan *linier* dan latihan servis *backspin backhand* dengan pembebanan *non linier*.

Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kemampuan servis *backspin backhand* dalam permainan tenis meja.

HASIL PENELITIAN

1. Perbedaan Pengaruh Latihan Pembebanan *Linier* dan *Non Linier* Terhadap Kemampuan Servis *Backspin Backhand* Tenis Meja

Berdasarkan hasil uji t data tes akhir kemampuan pukulan servis *backspin backhand* tenis meja antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2.5777, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tes akhir antara kelompok 1 dan tes akhir kelompok 2. Perbedaan tersebut disebabkan latihan pembebanan *linier* dan *non linier* memiliki karakteristik yang berbeda dengan kelebihan dan kelemahan yang berbeda pula. Perbedaan karakteristik yang berbeda serta kelebihan dan kelemahan yang berbeda tersebut menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis *backspin backhand* tenis meja.

2. Latihan Pembebanan *Linier* Dibandingkan Dengan Latihan Pembebanan *Non Linier* Terhadap Kemampuan Pukulan Servis *Backspin Backhand* Tenis Meja

Berdasarkan hal tersebut, maka latihan pembebanan *linier* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja

dibandingkan dengan latihan pembebanan *non linier*. Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja diketahui bahwa, kelompok 1 (latihan pembebanan *linier*) memiliki nilai prosentase peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja sebesar 11.538%. Sedangkan kelompok 2 (latihan pembebanan *non linier*) memiliki peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja sebesar 8.450%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan pembebanan *linier* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan pembebanan *non linier* terhadap peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapatlah disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pembebanan *linier* dan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017. Dengan nilai perhitungan t_{hitung} sebesar 2.5777 dan t_{tabel} sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 5%.
2. Latihan pembebanan *linier* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan pembebanan *non linier* terhadap kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja pada pemain putra usia 10-15 tahun klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo tahun 2017. Kelompok 1 (latihan pembebanan *linier*) memiliki peningkatan kemampuan servis

backspin backhand tenis meja sebesar 11.538%. Sedangkan kelompok 2 (latihan pembebanan *non linier*) memiliki peningkatan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja sebesar 8.450%.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada pelatih dan pemain pembinaan prestasi khususnya di klub tenis meja Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja, harus diterapkan latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan servis *backspin backhand* tenis meja, seorang pembina atau asisten dapat menerapkan latihan dengan pembebanan *linier*.

DAFTAR PUSTAKA

- Larry Hodges. 2002. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Andi Suhendro. 2003. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- _____. 2007. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. IOWA: Kendall/Hant Publising Company.
- _____. 1994. *Theory and Methodology of Training*. IOWA: Kendall/Hant Publising Company.
- Bompa, Tudor O., & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. IOWA: Human Kinetics.
- Nur Hasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Alex Kertamanah. 2015. *Teknik Dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. 2003. *Teknik Dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono, B. 2010. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- FKIP UNS. 2016. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. UNS Press. Surakarta.

- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Ade Mardiana, Purwadi & Wira Indra Satya. 2011. *Materi Pokok Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 2015. *Teori Dan Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.