

PERBANDINGAN LATIHAN PANTULAN KE DINDING DENGAN LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN PUKULAN *BACKHAND DRIVE* TENIS MEJA

1. Wulan Indra Amalia Rumondor (iwulan16@gmail.com)
2. Indra Safari (indrasafari77@upi.edu)
3. Yogi Akin (yogi.1498@upi.edu)

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Sumedang Jl. Mayor Abdurrachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada suatu permasalahan yang ditemukan peneliti di lapangan ketika melakukan observasi yaitu masih banyaknya peserta ekstra kurikuler yang belum mampu melakukan teknik *backhand drive*, gerakan-gerakan yang selalu berubah membuat pukulan yang dihasilkan tidak maksimal dan membuat bola sering keluar lapangan atau menyangkut di net. Tujuan penelitian ini adalah melihat perbandingan metode latihan pantulan ke dinding dan *shadow* terhadap peningkatan pukulan *backhand drive* tenis meja. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *the group statics pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan merupakan siswa ekstra kurikuler SDN Legok II Kab.Sumedang dan sampel yang berjumlah 12 orang siswa sebagai kelompok eksperimen A pantulan ke dinding dan 12 orang siswa kelompok eksperimen B *shadow*. Instrumen yang digunakan yaitu *backboard test*. Hasil yang didapat dari uji t (*paired sample t-test*) dengan asumsi kedua varians homogen dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ diperoleh *p-value* (*Sig 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$ H_1 diterima maka adanya pengaruh latihan pantulan ke dinding dan *shadow* terhadap peningkatan pukulan *backhand drive* tenis meja. Kelompok latihan pantulan ke dinding lebih signifikan berpengaruh dibandingkan dengan latihan *shadow* ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *gain* kelompok pantulan ke dinding memiliki rata-rata 12,08 > 7,67 nilai rata-rata dari kelompok *shadow*.

Kata kunci: *Backhand Drive*, Latihan Pantulan Ke Dinding, Latihan *Shadow*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menjadi kebutuhan hidup setiap manusia. Menurut Giriwijoyo dkk. (2005, hlm. 10) "olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu". Namun kini olahraga bukan sekedar untuk memperoleh kebugaran jasmani atau memperoleh kesehatan saja, tetapi dapat dijadikan untuk ajang pembuktian prestasi keterampilan yang dimiliki. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2003 tentang keolahragaan nasional disebutkan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara dan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasioanl serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dijaman yang maju kini olahraga berkembang sangat pesat terbukti dengan banyaknya cabang olahraga yang bermunculan. Dan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang banyak dipertandingkan dan merupakan salah satu cabang olahraga yang telah berkembang yang memiliki peminat cukup banyak.

Tenis meja termasuk kedalam olahraga bola kecil yang dimainkan dengan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik berhadapan dengan lawan diatas lapangan meja dan merupakan olahraga yang menggunakan net (*net game*). Tennis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya adalah menggunakan bet yang dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jaring yang terbentang di atas meja. Menurut Barath Ponnusamy (dalam Syarifatunnisa 2017, hlm.51) bahwa "tenis meja dapat diklasifikasikan sebagai mayor olahraga di dunia dengan berbagai partisipan dari jutaan masyarakat, dengan berbagai pertandingan dan berbagai pemikiran yang menjadikan olahraga ini memiliki kelas tersendiri". Permainan tennis meja dilakukan oleh dua pemain (dalam nomor tunggal), atau empat orang yang terdiri dari dua tim (dalam nomor ganda). Suatu set game dalam tennis meja dapat dinyatakan dimenangkan oleh pemain/tim bilamana telah mendapat poin 11 terkecuali pemain mendapatkan poin *juice* yaitu poin pemain/tim yang bertanding seimbang sebanyak 10 poin, maka pemain/tim harus menjadikan selisih skor sebanyak 2 poin. Sebuah pertandingan terdiri atas hasil terbaik dari keseluruhan set yang berjumlah ganjil seperti *best of 3*, *best of 5*, *best of 7*. Permainan tennis meja memerlukan peralatan yang mesti digunakan antara lain ialah, meja sebagai lapangan yang digunakan dalam permainan tennis meja ialah meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan diletakan pada ketinggian 0,67 m di atas permukaan lantai. Net digunakan sebagai pembatas lapangan dengan tinggi net 15,25 cm, bola terbuat dari bahan *celluloid* atau sejenis bahan plastik dan harus dapat memantul antara 22-25 cm jika dijatuhkan ke meja dari ketinggian 30,5 cm dan haruslah berbentuk bulat berdiameter 40 mm. "Raket yang digunakan dalam permainan tennis meja ialah memiliki ketebalan daun raket minimal 85% terbuat dari kayu yang dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber glass atau bahan kertas yang dipadatkan" (Safari 2016, hlm. 2-3). Menggunakan karet berwarna merah dan sisi lainnya menggunakan karet berwarna hitam. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tennis meja termasuk kedalam permainan net ini dikarenakan pada saat dimainkan harus menggunakan meja sebagai lapangan dengan jaring net sebagai pembatas, menggunakan bola yang berukuran kecil yang terbuat dari *celulloid* berdiameter 40 mm serta menggunakan raket/bet sebagai pemukul. Permainan ini dilakukan oleh dua orang pemain dalam nomor tunggal dan empat orang pemain dalam nomor ganda.

Permainan tennis meja memerlukan keterampilan taktik, teknik, serta psikologis yang mumpuni agar permainan terlihat menarik. Sejalan dengan pendapat menurut Mansec (2016, hlm.678) "*Performance in racket sports is multifactorial and involves technical, tactical, psychological, and physiological skills*".

Terdapat beberapa teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja yang harus dikuasai salah satunya pukulan *stroke*.” *The key to a beginning player's success is stroke mechanics..*” (Rademaker dkk. 1997, hlm.25). Teknik *stroke* dalam permainan tenis meja banyak macamnya seperti *topspin*, *block*, *drive*, *smash*, dan lain-lain. Pukulan *drive* adalah teknik pukulan yang mendasar dan merupakan induk dari semua pukulan yang ada pada permainan tenis meja. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kertamanah (2015, hlm. 91) bahwa “teknik dasar pukulan untuk menyerang ialah pukulan *drive*”. Pukulan *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup dan gesekannya lebih sedikit. Teknik *backhand* adalah teknik menyerang dengan bet/raket yang berada di bagian belakang atau kiri bet. Pukulan ini dilakukan di bagian kiri dan untuk pemain kidal yaitu sebaliknya dengan mengayunkan bat dari bawah serong ke dengan bet tertutup. *The backhand drive is very useful in game play and would enhance a table tennis player's attack arsenal* (Flores dkk. 2010, hlm105). *Backhand drive* dan *forehand drive* adalah senjata *offensive* yang paling efektif dalam tenis meja. Teknik pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan di bagian belakang atau kiri bet (jika pemain kidal sebaliknya). Pukulan ini dilakukan pada posisi membentuk 90 derajat serta pergerakan bet harus dengan diikuti dengan badan yang bergerak memutar. “*Good backhand technique is a proper grip,a sideways body position and a full relaxed swinging motion that includes a rotation of the hips and shoulders.*” (Peterson 2013, hlm.86)

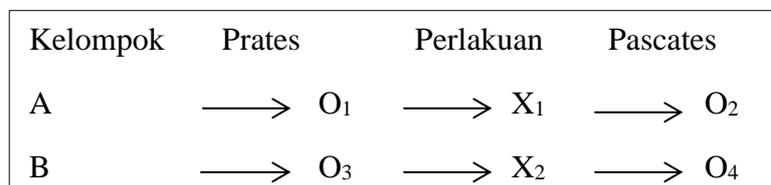
Menurut Safari (2016, hlm. 28) “latihan merupakan cara terbaik untuk mempelajari gerakan gerakan”. Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada prinsip latihan yang benar dan haruslah secara sistematis. Berikut tujuan latihan menurut Harsono (1988, hlm. 100): tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental. Sedangkan menurut Raab dkk. (2005, hlm326) “*training methods in sports usually focus on improving either technical or tactical aspects*”. Dalam penelitian ini menggunakan latihan metode pantulan ke dinding dan latihan *shadow*. Menurut Damiri dan Kusmaedi (1992, hlm. 102) mengemukakan bahwa “latihan memantulkan bola ke dinding (bermain dengan dinding) latihan ini bertujuan: melatih posisi dasar (*basic position*) dan perasaan terhadap bola”. Untuk pemula hal yang harus dilakukan untuk latihan yaitu dengan memberikan latihan yang sesederhana mungkin. Latihan pantulan ke dinding akan membuat siswa terbiasa untuk melakukan pukulan dasar. Latihan ini juga dapat mengatasi kekurangan ketersediaan sarana dan prasana yang ada. Karena latihan ini hanya

membutuhkan dinding yang dipakai sebagai media untuk latihan, siswa dapat bebas melakukan latihan ini dimana saja dan kapan saja dan dapat dilakukan secara serempak. Sedangkan *shadow* adalah latihan gerakan dengan cara melakukan teknik pukulan tetapi tidak kontak pada bola. Latihan gerakan ini dapat dilakukan layaknya seperti pada saat kita menjalani pertandingan sungguhan, namun yang berbeda ialah tidak menggunakan bola hanya dengan menggunakan raket/bet. “*Shadow play is an effective technique used to learn the proper form needed for the correct execution of a skill by using repetitive action*” (Flores dkk. 2010, hlm.105). Dari kedua metode latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pukulan *backhand drive* tenis meja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen, Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yang menjadi subjek penelitian. Kelompok A adalah kelompok yang diberi perlakuan dengan metode latihan pantulan ke dinding, dan untuk kelompok B yaitu yang diberikan perlakuan metode latihan *shadow* dengan rancangan penelitian dua kelompok eksperimen yang dipaparkan menurut Sukmadinata (2010, hlm. 208-209) desain model kedua *The Static Group Pretest-Posttest Design* (Desain Prates-Pascates Kelompok Statis), seperti berikut:



Gambar 1 : *The Static Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

O₁ = *Pretest* atau tes awal kelompok A

O₂ = *Posttest* atau tes akhir kelompok A

O₃ = *Pretest* atau tes awal kelompok B

O₄ = *Posttest* atau tes akhir kelompok B

X₁ = Perlakuan pantulan ke dinding.

X₂ = Perlakuan *shadow*

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstra kurikuler tenis meja di SDN Legok II Kab.Sumedang yang. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah partisipan berusia 9-12 tahun yang bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir. Pertimbangan peneliti mengambil sampel di sekolah dasar karena teknik *backhand drive* ini adalah teknik yang mendasar yang harus diajarkan sebelum ke teknik yang lebih sulit, oleh karena itu peneliti mengambil sampel dari siswa ekstra kurikuler khususnya di SD. Jumlah partisipan sebanyak 26 partisipan, yang terdiri dari 24 orang sebagai sampel dalam penelitian. Serta ditambah satu orang peneliti dan satu orang sebagai observer untuk mengamati dan mencatat hasil data *pretest* dan *posttest*.

Populasi dan Sampel Penelitian

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstra kurikuler tenis meja SDN Legok II Kabupaten Sumedang yang berjumlah 24 orang. Penelitian ini mengambil sampel seluruh siswa yang mengikuti ekstra kurikuler tenis meja di SDN Legok II yang berjumlah 24 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *nonprobability sampling* (pemilihan tidak secara acak) dengan teknik *sampling jenuh*. Dari seluruh sampel akan terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen A berjumlah 12 orang yang melakukan metode latihan pantulan ke dinding dan kelompok eksperimen B berjumlah 12 orang yang melakukan metode latihan *shadow* sehingga keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang.

Instrumen tes

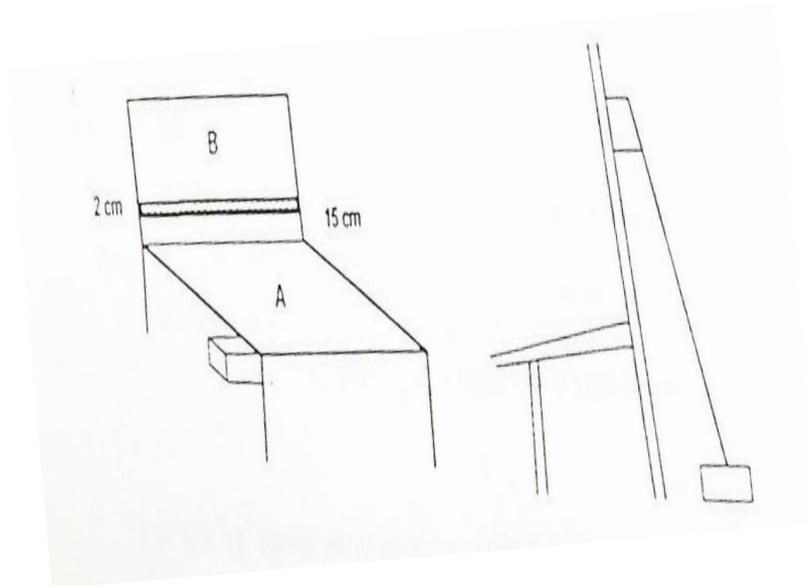
Instrumen adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Instrumen juga merupakan langkah penting dalam pola prosedur penelitian. Instrumen yang disusun dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes praktek *backboard*. Instrumen ini memiliki nilai validitas tes 0,615 dan nilai reabilitas tes 0,738. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kecakapan bermain tenis meja yang tingkat kecakapan bermainnya sedang dan cocok digunakan untuk pemula.

Alat-alat dan perlengkapan yang digunakan:

1. Stopwatch.
2. Bola tenis meja.
3. Bat/raket tenia meja.
4. Meja tenis.
5. Kapur/ pita.
6. Alat tulis

Ketentuan Pelaksanaan Tes *Backboard*:

1. Pelaksanaan Testee berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal, dengan sebuah bet dan bola di tangan.
2. Pada aba-aba “ya” testee menjatuhkan bola diatas meja dan memukul bola kebagian meja yang didirikan tegak lurus dengan bagian meja yang horizontal.
3. Testee berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik dan diberikan kesempatan 3 kali.
4. Skor tertinggi akan diambil untuk data *pretest* maupun *posttest*.



Gambar 2 : Tes frekuensi *backboard*

Sumber: Nurhasan 2000, hlm.156

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan Data *Pretest* Latihan Pantulan Ke Dinding dan Latihan *Shadow*

Hasil dari pengolahan data *pretest* kelompok A latihan pantulan ke dinding dan kelompok B latihan *shadow* dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows* diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen A Latihan Pantulan Ke Dinding

<i>Pretest</i>						<i>Posttest</i>				Gain
No	Nama	Percobaan			Skor Tertinggi	Percobaan			Skor Tertinggi	
		I	II	III		I	II	III		
1	Cevi	15	17	18	18	19	25	30	30	12
2	Aldi	11	10	15	15	16	20	25	25	10
3	Revan	10	12	15	15	22	17	31	31	16
4	Galih	9	14	10	14	15	20	23	23	9
5	Sintia	9	10	11	11	12	16	20	20	9
6	Eka	8	7	12	12	30	26	25	30	18
7	Widya	7	12	9	12	19	15	18	19	7
8	Alisia	6	7	9	9	27	32	22	32	23
9	Dea	6	12	9	12	12	17	21	21	9
10	Rizky	6	10	11	11	13	20	25	25	14
11	Dian	6	7	8	8	10	13	15	15	7
12	Mugni	5	6	7	7	10	15	18	18	11

Tabel 2Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen B *Shadow*

<i>Pretest</i>						<i>Posttest</i>				Gain
No	Nama	Percobaan			Skor Tertinggi	Percobaan			Skor Tertinggi	
		I	II	III		I	II	III		
1	Lucki	14	13	17	17	31	25	27	31	13
2	Cici	11	12	14	14	20	19	28	28	13
3	Deki	10	12	14	14	17	20	21	21	6
4	Nur Dewi	9	8	12	12	16	16	20	20	6
5	Alya	9	13	14	14	18	17	22	22	11
6	Silvania	8	11	13	13	14	15	16	16	4
7	Bella	7	9	8	9	20	17	19	20	8
8	Diki	7	11	12	12	17	16	18	18	9
9	Amelia	6	8	11	11	15	13	14	15	3
10	Shelly	6	9	9	9	13	10	15	15	4
11	Salsabila	6	8	7	8	10	16	14	16	8
12	Tita	5	8	7	8	11	12	14	14	7

Tabel 3

Statistik Uji Dua Beda Rata-Rata Kelompok Eksperimen A Latihan Pantulan Ke Dinding dan Kelompok Eksperimen B *Shadow*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	posttest pantulan ke dinding - pretest pantulan ke dinding	12,083	4,852	1,401	9,001	15,166	8,628	11	,000
Pair 2	posttest shadow - pretest shadow	7,917	3,502	1,011	5,691	10,142	7,831	11	,000

Berdasarkan data uji beda dua rata-rata di atas menggunakan *software* statistik SPSS 22.0 for windows, peneliti mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dalam kelompok eksperimen A (pantulan ke dinding) mempunyai selisih mean 12,089 dan nilai *p-value sig. (2-tailed)* = 0,000 sehingga menunjukkan H_1 diterima karena *P-value (sig-2 tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan pantulan ke dinding yang diberikan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *posttest* atau tes akhir dengan *pretest* atau tes awal. Sama halnya dengan data kelompok B *shadow* yang mempunyai selisih mean sebesar 7,917 dan nilai *p-value sig. (2-tailed)* = 0,000 sehingga menunjukkan H_1 diterima karena *P-value (sig-2 tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan *shadow* yang diberikan kepada kelompok B terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* atau tes akhir dengan *pretest* atau tes awal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan pantulan ke dinding lebih signifikan dibandingkan dengan perlakuan latihan *shadow*, ini dapat kita lihat dari rata-rata selisih/*gain* yang didapatkan Kelompok latihan pantulan ke dinding lebih signifikan berpengaruh dibandingkan dengan latihan *shadow* ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *gain* kelompok pantulan ke dinding memiliki rata-rata $12,08 > 7,67$ nilai rata-rata dari kelompok *shadow*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian mengenai perbandingan latihan pantulan ke dinding dengan latihan *shadow* terhadap peningkatan pukulan *backhand drive* tenis meja, diperoleh jawaban sebagai berikut: latihan pantulan ke dinding dan latihan *shadow* signifikan meningkatkan pukulan *backhand drive* tenis meja dibuktikan dengan analisis statistik uji t *Paired Samples Test (Sig 2-Tailed)* untuk kelompok eksperimen A (pantulan ke dinding) mendapatkan nilai 0,000 sedangkan untuk kelompok eksperimen B (*shadow*) mendapatkan nilai 0,000 ini berarti kedua kelompok mengalami peningkatan sehingga H_0 ditolak karena $0,000 < 0,05$. Peningkatan rata-rata yang jauh berbeda pada saat *pretest* dan *posttest* menandakan terjadinya peningkatan yang signifikan atau eksperimen yang telah dilakukan berhasil. Ini artinya kedua latihan tersebut yakni latihan pantulan ke dinding dan latihan *shadow* berpengaruh terhadap peningkatan pukulan *backhand drive* tenis meja. Dari kedua kelompok eksperimen, yang lebih signifikan meningkatkan kemampuan *backhand drive* tenis meja adalah kelompok eksperimen A (pantulan ke dinding) dibandingkan dengan kelompok eksperimen B (*shadow*). Hal ini dapat kita lihat dari nilai rata-rata *gain*/peningkatan kelompok eksperimen A (pantulan ke dinding) memiliki rata-rata 12,08 > 7,67 nilai rata-rata dari kelompok eksperimen B (*shadow*). Kelompok eksperimen A menunjukkan nilai yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok B (*shadow*).

REFERENSI

- Damiri, A., & Kusmaedi, N. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung.
- Flores, M. A., Bercades, D., & Florendo, F. (2010). Effectiveness of Shadow Practice in Learn Standard Table Tennis Backhand Drive. *International Journal of Table Tennis*(06), 105-110.
- Giriwijoyo, Y. S., Ichsan, M., Harsono, Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Kertamanah, A. (2015). *Teknik Dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mansec, Y. L., Dorel, S., Nordez, A., & Jubeau, M. (2016). Sensitivity and Reliability of a Specific Test. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 678 -684.
- Nurhasan. (2000). *Test dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

- Peterson, A. P. (2013). Teaching the Tennis Backhand: Analysis and Progression Theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58(8), 86-88.
- Raab, M., Masters, R. S., & Maxwell, J. P. (2005). Improving the 'how' and 'what' decisions of elite table tennis players. *Human Movement Science*, 24(3), 326-344.
- Rademaker, T. A., Kirby, R. F., & Linda, A. (1997). Performance Excellence: Teaching to Beginners. *Physical and Sport Educators*, 10(6), 25-27.
- Safari, I. (2016). *Buku Ajar Tenis Meja*. Cimahi: CV Arjuna Indra.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Syarifatunnisa, Kusmaedi, N., & Rahayu, N. I. (2017). Pengembangan Teknologi Alat Pelontar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 02(02), 51-55.