

Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Latihan Akurasi *Forehand Drive* Tennis Meja

T. Ridho Nur Akbar Noviandri*, Tri Bayu Norito, Andi T. B. D. Alsaudi

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*teukuridho123@gmail.com

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian ini adalah membuktikan pengaruh metode drill dalam kegiatan latihan akurasi *forehand drive* pada cabang olahraga Tennis Meja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan *The One-Group Pretest-Post Test Design*. Subjek penelitian berjumlah 30 atlet pemula PTM. Agung Kota Depok. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,352 > 2,045$, maka H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh metode drill terhadap akurasi *forehand drive* pada atlet pemula PTM. Agung Kota Depok. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa metode drill adalah metode yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *forehand drive* atlet, untuk meningkatkan akurasi *forehand drive* dilakukan perbaikan kapasitas pukulan secara kuantitas dengan tes keterampilan tenis meja, atau dengan kata lain metode drill terbukti mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil akurasi *forehand drive* atlet pemula PTM. Agung Kota Depok.

Kata kunci: latihan akurasi *forehand drive*, metode *drill*, tenis meja.

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja. Tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita, cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk dilakukan. Dalam permainan ini diperlukan alat-alat sederhana diantaranya bet yang digunakan untuk memukul bola, dan bola yang merupakan objek yang dipukul. Pada dasarnya permainan ini sama halnya dengan permainan yang lain dimana dalam memainkannya diawali dengan pelaksanaan servis. Setiap teknik dasar pukulan yang dilancarkan oleh seorang pemain dengan keras dan akurat kebidang meja lawan menjadi satu daya tarik tersendiri yang tidak dapat dipisahkan dari olahraga permainan ini. Selain itu juga kecepatan dan ketenangan akan menunjang tercapainya keberhasilan dalam suatu permainan yang sesungguhnya.

Permainan tenis meja di Indonesia baru di kenal sebelum Indonesia merdeka atau tepatnya pada tahun 1930. Pada masa itu hanya dilakukan di balai-balai pertemuan orang-orang Belanda sebagai suatu permainan rekreasi. Hanya golongan tertentu saja dari golongan priyayi saja dari golongan pribumi yang boleh ikut latihan, antara lain keluarga pamong yang menjadi anggota dari balai pertemuan tersebut (Damiri, 1992). Sebelum perang dunia ke-2 pecah, tepatnya tahun 1939, tokoh-tokoh petenis meja mendirikan PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia). Pada tahun 1958 dalam kongresnya di Surakarta, PPPSI mengalami

perubahan nama menjadi PTMSI (Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia). Tahun 1960 PTMSI telah menjadi anggota federasi tenis meja Asia, yaitu TTFA (*Table Tennis Federation of Asia*).

Bermain tenis meja ada dua tenaga yang paling mendasar yang satu adalah tenaga pukulan membentur bola yang kemudian dikenal dengan sebutan memukul dan satunya lagi adalah tenaga gesekan yang lebih dikenal dengan sebutan menggesek bola.

Banyak teknik pukulan dikenal dalam tenis meja, salah satunya adanya pukulan drive. Drive merupakan hasil pukulan dengan ayunan panjang, sehingga dihasilkan komponen keatas dan komponen ke depan yang seimbang. Dengan pukulan drive akan menghasilkan pukulan yang keras disertai gerakan tangan yang bebas. Pukulan ini dilakukan tergantung jenis bola yang diterima dari lawan dan hasil pukulan ini bola akan melaju dengan kecepatan tinggi, sehingga dapat berfungsi sebagai pukulan serangan atau dapat juga berfungsi sebagai kontrol teknik pengembalian bola lawan. Pada pukulan drive terbagi atas forehand dan backhand. Sedangkan bentuk pukulan yang dilatih adalah pukulan *forehand drive*.

Pukulan *forehand* merupakan stroke yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Pukulan forehand merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan forehand merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan. Menurut Hodges (1996) 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.

Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan, dengan posisi siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling keras dan kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan. Pukulan *forehand* adalah dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan.

Sedangkan *drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya (Bootsma & Wieringen, 1990). Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan (Bootsma & Wieringen, 1990). Pukulan *drive* disebut sebagai induk teknik dari pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*.

Lebih lanjut menurut Kertamanah (2003) keistimewaan dari pukulan drive antara lain: (1) tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai, (2) cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan, (3) bola bersifat membawa sedikit perputaran, (4) bola drive tidak mengandung tenaga yang terlalu keras, (5) dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah, serta terhadap berbagai jenis putaran pukulan.

Menurut Sutarmin (2007) *drive* adalah bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dapat dilakukan

untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Memperhatikan penjelasan tersebut, pukulan *forehand drive* sangatlah penting untuk dikuasai oleh setiap pemain atau atlet tenis meja. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tersebut dibutuhkan metode pelatihan yang dilakukan secara kontinu. Pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang disebut dengan *drill* (Bahasa Inggris)

Metode drill adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama (Sudjana, 2013).

Metode drill merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajarkan siswa dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan atau latihan secara berulang-ulang. Tujuan menggunakan metode drill agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari yang telah dipelajari (Astuti, 2017). Berdasarkan asumsi tersebut, maka penelitian ini ingin menawarkan solusi untuk meningkatkan keterampilan *forehand drive* siswa pada olahraga tenis meja dengan mengaplikasikan metode drill.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen *the one-group pretest-post test design* yaitu satu kelompok diberi pre-test, selanjutnya dilakukan *treatment*, dan kemudian diberi post-test (O–X–O). dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011).

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai variabel bebas dan terikat yang diteliti. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Keterangan: O_1 = Pretest (sebelum diberikan perlakuan/*treatment*); X = Perlakuan (*treatment*); O_2 = Posttest (setelah perlakuan/*treatment*).

Populasi dari penelitian ini seluruh atlet pemula PTM. Agung Kota Depok, sedangkan sampel yang diteliti berjumlah 30 atlet dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Teknik ini digunakan karena populasi yang ada berjumlah kurang dari 100 (Sugiyono, 2011).

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi dan tes. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengambil data hasil latihan atlet pemula PTM. Agung Kota Depok. Sedangkan teknik tes digunakan untuk melihat data dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Namun sebelum menganalisis hasil penelitian, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis dahulu yaitu melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji keseimbangan. Hal tersebut dilakukan agar sampel berasal dari titik awal yang

sama. Demikian juga setelah perlakuan sebelum di lakukan uji hipotesis data perlu dilakukan analisis yaitu melalui uji normalitas akhir, uji homogenitas akhir, sebagai syarat uji analisis variansi (Gati, 2011).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian setelah dilakukan langkah-langkah penelitian dengan runtut, yaitu yang pertama, sebelum peneliti memberikan perlakuan pada sampel penelitian, dilakukan analisis data awal, yang meliputi uji normalitas data awal, uji homogenitas data awal dan uji keseimbangan. Data untuk analisis awal diperoleh dari nilai hasil ujian pretes.

Uji normalitas awal dilakukan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, dengan hasil berdasarkan pada hasil perhitungan melalui SPSS menunjukkan bahwa perolehan data hasil pretes $0,196 > 0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi (ρ) dengan melihat output postes $0,537 > 0,05$ maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya kelas eksperimen diberikan perlakuan dengan metode drill selama 12 kali pertemuan dalam 1 bulan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu. Selama pemberian perlakuan dengan metode drill, siswa tetap dipantau perkembangannya, untuk menentukan kapan dilakukan postes. Setelah pemberian postes, data yang diperoleh selanjutnya dilakukan analisis data akhir dan kemudian uji hipotesis.

Analisis data akhir meliputi uji normalitas data akhir dan uji homogenitas data akhir. Uji normalitas akhir dan uji homogenitas akhir dilakukan dengan menggunakan data hasil penelitian. Uji Homogenitas yang didapat dari hasil perhitungan memperoleh data tes keterampilan tenis meja memiliki variansi homogen. Hal ini dimaknai dengan nilai signifikansi dari masing-masing data menunjukkan taraf signifikansi sebesar 2,301. Hal tersebut menunjukkan bahwa $\rho = 135 > 0,05$ atau $(\rho) > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variansi pada tiap populasi homogen.

Selanjutnya setelah persyaratan uji analisis data telah terpenuhi, dilanjutkan proses pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam proses analisis data yang sudah dikumpulkan, yakni terkait dengan uji beda, yang dalam pengolahannya berbantuan aplikasi program SPSS menggunakan *Paired Samples Test* (uji-t). Tujuan dilakukan uji tersebut untuk melihat pengaruh dari perlakuan pada latihan sirkuit dengan metode drill.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan dapat diinterpretasikan sebagai berikut. Pertama, dasar pengambilan keputusan. Jika nilai sig. (2 tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berarti terdapat pengaruh metode drill terhadap akurasi *forehand drive*. Metode drill secara signifikan meningkatkan akurasi pukulan *forehand drive*. Jika nilai sig. (2 tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berarti tidak terdapat pengaruh metode drill terhadap akurasi *forehand drive*. Metode drill tidak secara signifikan meningkatkan akurasi *forehand drive*. Kedua, menentukan nilai kritis (t_{tabel}). Dipilih level of significant = 0,05 (5%). Derajat bebas pembagi (df) = 29. Diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,045$. Ketiga, nilai statistik (t_{hitung}). Berdasarkan penghitungan dengan *Paired Sampel t-test* diperoleh nilai

$t_{hitung}=3,352$. Keempat, Kriteria pengujian. H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung}>t_{tabel}$. H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung}\leq t_{tabel}$.

Hasil perhitungan menjadi dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis: Tolak H_0 jika, nilai signifikansi (p) $<0,05$. Simpulan: karena nilai Sig. (2 tailed) kedua variabel dependen kurang dari $\alpha=0,05$ serta dengan melihat dasar keputusan dalam pengujian hipotesis, maka H_0 ditolak. Penolakan H_0 ini, memberikan suatu kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa dari sebelum dan setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan hasil perhitungan dan simpulan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan demikian, hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “terdapat pengaruh metode drill terhadap atlet pemula PTM. Agung Kota Depok”, terbukti dan dapat diterima. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Astuti (2017) yang menerapkan metode drill pada permainan bola voli di SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

KESIMPULAN

Kesimpulan secara umum dalam penelitian ini bahwa metode drill dapat mempengaruhi tingkat akurasi *forehand drive* pada atlet. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill yang dilakukan atlet selama 12 kali pertemuan mengakibatkan peningkatan kapasitas pukulan *forehand drive* yang lebih optimal. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil membuktikan terdapat pengaruh metode drill terhadap peningkatan kapasitas pukulan *forehand drive* pada atlet pemula PTM Agung Kota Depok.

REFERENSI

- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Bootsma, R. J., & van Wieringen, P. C. (1990). Timing an attacking forehand drive in table tennis. *Journal of experimental psychology: Human perception and performance*, 16(1), 21.
- Damiri, A. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Gati, R. A. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Hodges, L. (1996). *Tennis Meja: Tingkat Pemula (Terjemahan)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Lestari, P., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2017). Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Kedinding Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 40-43.

- Sudjana, N. (2013). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindi Offset.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.