

PENGARUH MODEL LATIHAN SERVIS FOREHAND TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PADA PERMAINAN TENIS MEJA SMA NEGERI 9 MERANGIN

Muhammad Azzidan¹, Sri Murniati², Alexander Kurniawan³
mhmmmdazydan@gmail.com¹, sri.murniati@unja.ac.id², alexander_kurniawan@unja.ac.id³
Universitas Jambi

ABSTRAK

Pada Siswa SMA Negeri 9 Merangin merasa bosan saat latihan servis forehand dalam tenis meja karena beberapa faktor, termasuk keterulangan latihan yang monoton, kurangnya umpan balik, minimnya praktik permainan, rasa frustrasi akibat kesulitan, dan kurangnya ketertarikan serta tantangan. Lingkungan latihan yang tidak menarik juga berkontribusi terhadap kebosanan. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk menerapkan variasi dalam metode latihan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mengintegrasikan elemen permainan yang lebih menarik guna menjaga semangat dan motivasi siswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan servis forehand terhadap kemampuan servis pada permainan tenis Meja SMA Negeri 9 Merangin. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group pretest-posttest Design yaitu dengan memberikan perlakuan kepada sample. pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling pemain tenis meja SMA Negeri 9 Merangin berjumlah 24 orang. Berdasarkan analisis data Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $8.792 > 1.7139$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat pengaruh model latihan servis forehand terhadap kemampuan servis pada permainan tenis meja SMA Negeri 9 Merangin.

Kata Kunci: Model Latihan Servis Forehand, Kemampuan Servis.

ABSTRACT

Students of SMA Negeri 9 Merangin feel bored when practicing forehand serve in table tennis due to several factors, including monotonous repetition of practice, lack of feedback, minimal game practice, frustration due to difficulty, and lack of interest and challenge. An uninteresting practice environment also contributes to boredom. To overcome this problem, it is important to apply variations in practice methods, provide constructive feedback, and integrate more interesting game elements to maintain student enthusiasm and motivation. The purpose of this study was to determine the effect of the forehand serve practice model on service ability in table tennis games at SMA Negeri 9 Merangin. This study uses an experimental method in this study there is an experimental group that is deliberately given treatment. The design of this study uses the One Group pretest-posttest Design design, namely by providing treatment to the sample. Sampling in this study used a total sampling of SMA Negeri 9 Merangin table tennis players totaling 24 people. Based on the data analysis, the results of the analysis obtained from the t-test showed significant data values of $0.00 < 0.05$ and the calculated T value of $8.792 > 1.7139$ T table. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a significant influence The conclusion of this study is that there is an influence of the forehand service training model on service ability in table tennis games at SMA Negeri 9 Merangin.

Keywords: Forehand Service Training Model, Service Ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan,

keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan dalam bidang pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan serangkaian interaksi antara manusia yaitu yang mengajar atau yang biasa disebut sebagai guru dengan orang yang diajar atau yang biasa disebut sebagai siswa kearah yang lebih baik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktivitas fisik dengan permainan olahraga sebagai alatnya, sehingga untuk tujuan yang ingin dicapai bukan hanya pencapaian fisik, tetapi juga melibatkan aktivitas psikis atau mental. Selain itu juga pendidikan jasmani mengembangkan aspek jasmani, intelektual, sosial, emosi, moral dan pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan belajar keterampilan gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik dan olahraga permainan, serta didalamnya terkandung nilai sikap atau perilaku belajar keterampilan gerak dapat diartikan sebagai suatu susunan proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama) serta kebiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diajarkan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan di daktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada sekolah-sekolah, baik siswa putra maupun siswa putrid dari tingkat dasar sampai tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran lain, karena selain diajarkan teori, siswa-siswa juga diajarkan praktik yang berupaaktivitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak. Terdapat berbagai macam materi pembelajaran, salah satu materi pembelajaran yang diajarkan pada siswa yaitu permainan tenis meja. Permainan tenis meja merupakan salah satu permainan olahraga yang diminati oleh para siswa-siswa.

Permainan tenis meja adalah olahraga yang dimana lapangan yang berbentuk meja dan menggunakan bet dan bola layaknya permainan tenis meja. Ini lah yang menyebabkan permainan olahraga ini di sebutkan sebagai tenis meja. Di beberapa wilayah tenismeja juga di sebut dengan permainan ping pong, tenis meja atau ping pong adalah olahraga yang melibatkan dua atau empat pemain yang memukul bola ringan yang disebut bola pingpong di atas meja menggunakan raket pejal kecil yang di sebut bet. Permainan ini dilakukan di atas meja yang di bagi dengan net. Permainan tenis meja ini di mainkan oleh satu orang (untuk tunggal) dan dua orang (untuk ganda), dalam permainan tenis meja jumlah poin untuk satu set adalah 11 poin. Pemenang satu set pertandingan tenis meja adalah pemain yang mampu mencapai poin 11 terlebih dahulu.

Tenis meja memiliki beberapa teknik dasar, antara lain: drive, servis, smash, spin, block, loop, dan loopdrive. Seorang pemain tenis meja perlu menguasai seluruh teknik dasar tersebut. Seperti cabang olahraga lainnya, tenis meja juga memiliki dua tipe permainan, yaitu tipe bertahan dan tipe menyerang. Selain itu, terdapat tiga jenis putaran dalam tenis meja, yaitu top spin, back spin, dan side spin. Dari berbagai teknik dasar di atas, teknik yang paling mendasari dalam permainan tenis meja adalah servis.

Servis merupakan suatu pembuka dalam permainan yang dibatasi oleh net. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain tenis mejaadalah cara melakukan sajian pertama atau bola pembukaan yang bisa disebut service. Sebagaimana Tamat (2018 : 796) mengemukakan bahwa pembuka pertama-tama harus membuat suatu pembukaan bola

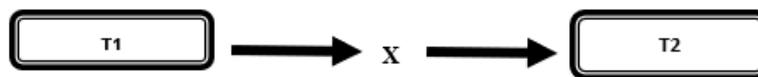
(service yang sempurna kesempatan membuat point sangat tergantung dari hasil service yang disajikan). Jadi dalam melakukan servis perlu di perhitungkan tingkat kesulitan pengembalian oleh lawan, keliru dalam melakukan servis dalam melakukan service juga bisa membuat point bagi lawan karena service mempunyai aturan-aturan tersendiri yang tidak boleh diabaikan.

Pada proses pelatihan teknik dasar servis tenis meja yang baik adalah dilakukan secara intensif, konsisten, dan tidak menimbulkan rasa jenuh pada atlet. Maka seorang pelatih harus pandai memilih dan memberikan materi yang Sesuai dengan atlet yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar servis dalam tenis meja yang akan dipelajari khususnya untuk atlet pemula.

Pada Siswa SMA Negeri 9 Merangin merasa bosan saat latihan servis forehand dalam tenis meja karena beberapa faktor, termasuk keterulangan latihan yang monoton, kurangnya umpan balik, minimnya praktik permainan, rasa frustrasi akibat kesulitan, dan kurangnya ketertarikan serta tantangan. Lingkungan latihan yang tidak menarik juga berkontribusi terhadap kebosanan. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk menerapkan variasi dalam metode latihan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mengintegrasikan elemen permainan yang lebih menarik guna menjaga semangat dan motiva sisiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group pretest-posttest Design yaitu dengan memberikan perlakuan kepada sample yang meliputi skema rancangan sebagai berikut:



Gambar 1 Alur Penelitian

Keterangan :

T1 = Tes awal (Pre-test)

X = perlakuan (treatment)

T2 = Tes akhir (post-test)

HASIL DAN PEMBAHASAN

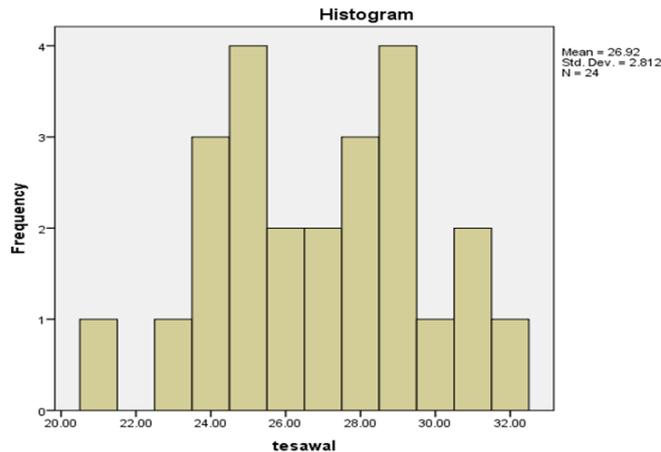
Deskripsi Data

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari kemampuan servis pada permainan tenis meja dengan 24 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah . Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi data tes awal (pretest)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
tesawal	24	21.00	32.00	26.9167	2.81172
Valid N (listwise)	24				

Data tes awal diperoleh tes awal kemampuan servis diperoleh rata-rata sebesar 26,91 standar deviasi 2,811 dengan kemampuan servis terbaik mendapat skor 32 dan kemampuan servis terendah mendapat skor 21.



Gambar 2 histogram hasil Tes awal Kemampuan Servis

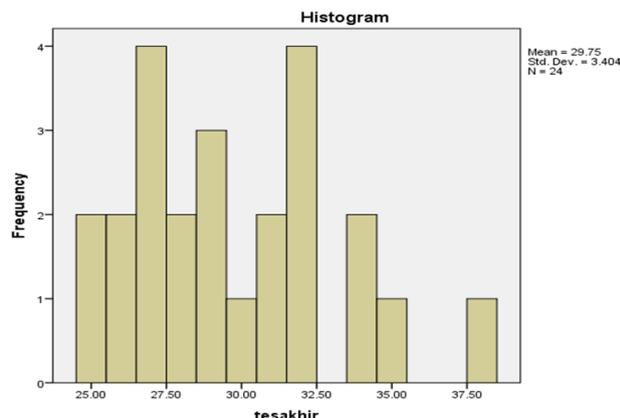
Setelah diberi perlakuan (treatment) berupa model latihan servis forehand sebanyak 16 kali pertemuan, para sampel melakukan tes akhir (post test) berupa tes kemampuan servis. Sehingga didapatkan data dibawah ini.

Tabel 2 Deskripsi Data Tes Akhir

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
tesakhir	24	25.00	38.00	29.7500	3.40396
Valid N (listwise)	24				

Data hasil tes akhir kemampuan servis setelah pertemuan selama 16 kali didapat rata-rata 29,75 Standar Deviasi 3,4039 dengan kemampuan servis terendah 25 dan kemampuan servis terbaik 38.



Gambar 3 Histogram hasil post-test Kemampuan Servis

Analisis Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat kemampuan servis pada permainan tenis meja SMA Negeri 9 Merangin. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23 yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji -t.

Uji Normalitas Shapiro wilk

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan > a = (0.05). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,749 dan 0,261 > 0,05. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test

berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	tes awal	.127	24	.200*	.973	24	.749
	tes akhir	.129	24	.200*	.949	24	.261

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas varians

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan > 0,05.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan (0.201) > (0,05) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Tabel 4 Uji Homogenitas Varian
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.671	7	13	.201

Uji T Hipotesis

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model latihan servis forehand terhadap kemampuan servis pada permainan tenis meja SMA Negeri 9 Merangin Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan < 0,05 atau T hitung > T tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 atau T hitung < T tabel maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar 0.00 < 0,05 dan nilai T hitung 8.792 > 1.7139 T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 5 Uji T Hipotesis
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 pretest - posttest	2.8333	1.57885	.32228	3.50002	2.16665	8.792	23	.000

Pembahasan

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga permainan yang sulit menentukan kapan, bagaimana dan dari mana asal mula permainan tersebut. Tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olah raga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Permainan tenis meja sangat mudah ditemukan di berbagai daerah di dunia begitu jua di Indonesia. Alasannya adalah semakin banyaknya peminat permainan tenis meja dari tahun ke tahun. Permainan tenis meja sangat mudah untuk dipelajari dan dimainkan selain itu meskipun hanya menggunakan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar dibanding

olahraga lainnya namun olahraga tenis meja tetap menguras stamina dan pastinya menyehatkan.

Menurut Hadziq (2013 : 49) permainan tenis meja dilakukan diatas meja keras. Selambar net membagi meja menjadi dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula yang bermain tenis meja di luar ruangan. nakan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar dibanding olahraga lainnya namun olahraga tenis meja tetap menguras stamina dan pastinya menyehatkan.

Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Janin Fana, 2015: 26).

Berdasarkan hasil penelitian Data tes awal diperoleh tes awal kemampuan servis diperoleh rata-rata sebesar 26,91 standar deviasi 2,811 dengan kemampuan servis terbaik mendapat skor 32 dan kemampuan servis terendah mendapat skor 21. hasil tes akhir kemampuan servis setelah pertemuan selama 16 kali didapat rata-rata 29,75 Standar Deviasi 3,4039 dengan kemampuan servis terendah 25 dan kemampuan servis terbaik 38.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $8.792 > 1.7139$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model latihan servis forehand terhadap kemampuan servis pada permainan tenis meja SMA Negeri 9 Merangin.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri & Nurlan Kusmaedi. 2015. Olahraga Pilihan Tenis Meja. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Salim, 2018, Buku Pintar Tenis, Bandung: Jembar
- Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi 2015. Olahraga Pilihan Tenis Meja. Bandung: Depdikbud.
- Apta & Febi. 2015. Ilmu kepelatihan Dasar. Bandung ALFABETA
- Harsono 2018. Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Dan Kesehatan. Bandung: Rosdakarya.
- Janin Fana, 2015. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Larry Hodges 2017. Step to Success Tenis Meja Tingkat Pemula. (Eri D Nasution. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Permatasari, D. 2017. Buku Pintar Tenis Meja. Jakarta : Anugrah
- Simpson 2015. How to Play Table Tennis. (Redaktur Pionir.terjemahan). Bandung: Pionir.
- Sutarmin 2017. Terampil Berolahraga Tenis Meja. Surakarta: Era Intermedia
- Tamat, Tisnowati. 2018. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka
- Wiguna 2017. Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: Rajagrafindo Persada.