

Ketepatan Pukulan *Topspin* Atlet Tennis Meja di PTM Sawlin Kota Padang

Budi Antoro^{1*}, Jeki Haryanto², Umar³, Suci Nanda Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: bantoro670@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan pukulan *topspin* atlet tennis meja di PTM Sawlin Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah Penelitian deskriptif. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari bulan Juli s.d Agustus 2025 di lapangan tenis meja Sawlin Simpang Tinju, Kota Padang. Dengan menggunakan metode *purposive* sampling, penelitian ini melibatkan 8 atlet tennis meja dari PTM Sawlin Kota Padang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes untuk mengukur ketepatan pukulan *topspin*. Untuk menganalisis data, digunakan statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan pukulan topspin atlet tennis meja di PTM Sawlin Kota Padang sebagai berikut: 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi cukup berjumlah 3 orang dengan persentase (37,5%) dan peserta dengan kategorisasi kurang berjumlah 2 orang dengan persentase (25%). Atlet dengan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Secara umum, tingkat ketepatan pukulan topspin atlet PTM Sawlin Kota Padang tergolong cukup, yang menunjukkan perlunya peningkatan latihan teknik dasar dan konsistensi pukulan dalam latihan rutin.

Kata Kunci: Ketepatan, Pukulan *Topspin*, Tennis Meja

Accuracy of Topspin Shots of Table Tennis Athletes at PTM Sawlin, Padang City

ABSTRACT

This study aims to determine the accuracy of topspin shots by table tennis athletes at PTM Sawlin in Padang City. This study is descriptive in nature. The study was conducted from July to August 2025 at the Sawlin Simpang Tinju table tennis court in Padang City. Using purposive sampling, this study involved 8 table tennis athletes from PTM Sawlin in Padang City as samples. The instrument used in this study was a test to measure the accuracy of topspin shots. Descriptive statistics were used to analyze the data. The results of the study show that the accuracy of topspin shots of table tennis athletes at PTM Sawlin Padang City is as follows: 1 person with a percentage of (12.5%). There was 1 athlete categorized as good with a percentage of 12.5%. There were 3 athletes categorized as fair with a percentage of 37.5%, and 2 athletes categorized as poor with a percentage of 25%. There was 1 athlete categorized as very poor, accounting for 12.5%. Overall, the accuracy of the topspin shots of PTM Sawlin Kota Padang athletes was considered adequate, indicating the need for improvement in basic technique training and consistency in shots during regular practice.

Keywords: Accuracy, Topspin Shot, Table Tennis

PENDAHULUAN

Olahraga mencerminkan dan menggabungkan dasar-dasar fundamental serta filosofi kehidupan yang menekankan pada keseimbangan antara kesehatan jasmani (tubuh yang sehat) dan rohani (kemauan, moral, serta kecerdasan). Olahraga lebih dari sekadar kegiatan fisik, tetapi juga mencerminkan fenomena sosial yang memperlihatkan perubahan dan dinamika budaya di berbagai lokasi di seluruh dunia (Alnedral, 2016). Setiap jenis olahraga mempunyai nilai, tradisi, dan ciri-ciri tertentu yang memberikan keistimewaan untuk para penggemar dan atletnya. Melalui olahraga, seseorang dapat tumbuh dan mengembangkan diri, karena mereka dapat meraih dan meningkatkan pencapaiannya (Hermanzoni, 2018). Inspirasi timbul dari hasrat untuk mendukung dan memberi semangat kepada orang lain, yang menciptakan rasa kerinduan serta kemampuan untuk terus berusaha demi meraih tujuan dan pencapaian tertentu. Ciri-ciri seseorang yang terpengaruh adalah: 1) memiliki tekad untuk menyelesaikan tugas yang diberikan; 2) tetap tegar saat menemui tantangan dan tidak mudah menyerah; 3) menunjukkan minat terhadap berbagai hal; 4) selalu berambisi untuk berhasil; dan 5) memiliki harapan serta tujuan di masa mendatang (Maidarman, 2020).

Berdasarkan Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 11 tahun 2022 pasal 1, olahraga didefinisikan sebagai: “Setiap kegiatan yang mencakup pikiran, energi, dan jiwa dengan cara yang terencana dan terpadu bertujuan untuk meningkatkan, mendidik, serta mendorong potensi fisik, mental, sosial, dan budaya”. Olahraga meliputi segala aspek yang terkait dengan aktivitas fisik yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, bimbingan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan penilaian (Amali 2022).

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan penggunaan otot secara maksimal (Setiyawan, 2017). Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari pola hidup sehat, tetapi juga memiliki peran penting dalam mempererat hubungan sosial antar anggota masyarakat. Terdapat berbagai jenis cabang olahraga, salah satunya adalah tenis meja, yang kini cukup populer di kalangan masyarakat. Tenis meja digemari karena tergolong mudah untuk dimainkan dan mampu melibatkan gerakan seluruh tubuh. Pertandingan tenis meja umumnya diselenggarakan oleh berbagai instansi, lembaga pendidikan, hingga kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional.

Tenis meja adalah salah satu jenis olahraga yang telah lama diperlombakan. Olahraga ini tidak hanya ada di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tetapi juga di

Pekan Olahraga Nasional (PON) serta kompetisi yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tujuan dari semua ini adalah untuk mengembangkan dan mempersiapkan atlet yang memiliki prestasi di tingkat Nasional dan Internasional.

Tenis meja juga termasuk olahraga yang cukup populer di Indonesia. Baik di perkotaan maupun di pedesaan, fasilitas untuk bermain tenis meja umumnya tersedia. Di desa-desa, sering terlihat warga bermain tenis meja di balai desa hingga malam hari, sebagai sarana hiburan atau relaksasi. Permainan ini menggunakan bola kecil dan dimainkan di atas meja dengan ukuran standar. Tenis meja mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1951 oleh masyarakat Belanda, yang awalnya menyebut permainan ini dengan nama “pingpong” sebelum kemudian berganti nama menjadi “tenis meja”. Organisasi resmi yang menaungi olahraga ini di Indonesia adalah Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Pada tahun yang sama, PTMSI menjadi anggota Table Tennis Federation of Asia (TTFA), dan sepuluh tahun kemudian, yakni tahun 1961, resmi menjadi anggota Internasional Table Tennis Federation (ITTF).

Kepopuleran tenis meja di Sumatera Barat dapat dilihat beberapa event yang diikuti, salah satu pelopor olahraga tenis meja di Sumatera Barat adalah Persatuan Tenis Meja Sawlin (PTM Sawlin) Kota Padang. Persatuan tenis meja Sawlin (PTM Sawlin) Kota Padang didirikan dan dibina oleh Muhammad Yasril Arafat atau lebih dikenal Bg Arhiel, sekaligus pelatih dari PTM Sawlin Kota Padang. PTM Sawlin didirikan pada 25 September 2022 hingga sekarang. Berdasarkan observasi peneliti PTM Sawlin saat ini memiliki 18 kadet atlet.

Pembinaan tenis meja di PTM Sawlin Kota Padang yang dilaksanakan di Jl. Sawah Liat No.25, Kp. Olo, Kec. Nanggalo, Kota Padang Sumatera Barat ini memiliki peranan penting untuk mengembangkan tenis meja di lingkungan sekitar dengan baik itu sekolah maupun masyarakat. Tujuan diadakannya latihan tenis meja PTM Sawlin ini untuk mewadahi dan mengembangkan generasi muda yang berminat bermain tenis meja dengan mendapatkan pelatihan teori dasar dan kerampilan bermain dengan benar.

Kegiatan olahraga tenis meja banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Masrun & Rusdinal, 2022). Dalam permainan tenis meja juga, terdapat berbagai macam jenis pukulan seperti *service*, *drive*, *push*, *chop*, *block*, *spin*, *flick*, dan *topspin*. Untuk bisa bermain dengan baik dan benar, penting bagi pemain menguasai teknik-teknik dasar

tersebut. Keterampilan dasar dalam tenis meja meliputi: pegangan (*grip*), posisi bermain (*stance*), jenis pukulan (*stroke*), dan gerakan kaki (*footwork*). Semua keterampilan ini sangat menentukan kualitas permainan, dan tanpa gerakan kaki yang baik, permainan akan kurang maksimal. Oleh karena itu, latihan teknik dari pelatih atau guru sangat dibutuhkan.

Kemampuan pukulan *topspin* termasuk salah satu teknik pukulan menyerang yang sering digunakan untuk mematikan lawan. Pukulan *topspin* menurut (Islamy, 2017) *topspin* adalah memukul bola dengan setengah bagian bola berputar menjauh dari pemain. Semakin cepat bet dan semakin kuat gesekan, maka akan semakin kuat putaran yang dihasilkan. Dengan melakukan *topspin* maka pukulan ini dapat membuat lawan kesulitan mengembalikan bola dan memberikan kesempatan untuk mencetak poin.

Untuk indikator teknik pukulan *topspin* mulai dari fase sebelum perkenaan pada saat perkenaan dan gerakan lanjutan, dimana posisi gerakan pada waktu sebelum perkenaan (Ratna et al. 2023): (1) saat melakukan pukulan *topspin* kaki kiri berada didepan dan kaki kanan berada kebelakang dan tumpuan berada pada kaki kiri, (2) badan sedikit diputar sehingga bahu kiri sedikit lebih dekat dengan meja, (3) mata tetap ke arah bola yang akan dipukul, (4) lutut sedikit di tekuk. Pada saat perkenaan: (1) gerakan ayunan dari atas meja mengarah ke depan untuk memukul bola yang sehingga menghasilkan gesekan, (2) pandangan mata tetap mengarah atau mengikuti bola dimanapun bola berada, (3) badan condong ke depan, (4) bola bersifat membawa putaran. Pada saat gerakan lanjutan: (1) setelah mengayunkan maka posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri sehingga menghasilkan posisi siap untuk menerima bola selanjutnya dari lawan, (2) kembali ke posisi semula agar siap kembali dan posisi bet harus tetap di depan badan.

Untuk memiliki kemampuan *topspin* yang baik, faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah aspek fisik yang meliputi kekuatan otot, kelentukan, koordinasi, dan ketepatan. Dalam olahraga tenis meja, komponen-komponen ini sangat penting. Kualitas fisik yang sangat baik merupakan salah satu kriteria penting yang harus dipenuhi oleh seorang atlet untuk meraih pencapaian yang optimal (Umar 2016). Oleh karena itu, setiap aspek kondisi fisik perlu mengalami perkembangan dan peningkatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Bahkan, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik adalah kebutuhan yang sangat mendasar dan penting. Kondisi fisik

terdiri dari komponen-komponen yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan begitu saja.

Atlet yang mengikuti latihan tenis meja membutuhkan jenis latihan untuk melatih ketepatan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting bagi atlet dalam mengembangkan kemampuan fisik bagi atlet (M.Habib Saleh, 2019). Menurut (P. Pranata et. 2024) “Latihan adalah suatu proses untuk memperbaiki kemampuan dalam suatu cabang olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana, mengikuti prinsip-prinsip yang ada dalam latihan, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kapasitas performa”. Sementara itu, menurut (D. Pranata & Kumaat., 2022) bahwa latihan adalah proses sistematis yang melibatkan aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan peningkatan beban seiring waktu. Dari berbagai pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan atlet dalam bermain. Latihan terstruktur dan tersusun dengan baik mampu meningkatkan aspek fisik, fisiologis, dan teknik atlet, sehingga mereka lebih mudah mempelajari gerakan-gerakan teknis dalam tenis meja, yang pada akhirnya akan meningkatkan performa mereka secara keseluruhan. Salah satu cara untuk menjaga semangat atlet agar tidak merasa jenuh saat latihan, terutama dalam latihan ketepatan, adalah dengan menerapkan latihan yang bervariasi. Menurut (Erlangga et al. 2022) terdapat beberapa metode latihan dalam tenis meja, seperti berlatih dengan pemain lain, dengan pelatih, latihan mandiri, menggunakan mesin, serta latihan *multiball*. Salah satu latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi pukulan *topspin* adalah *multiball*.

Mengingat kuantitas dan kualitas latihan sangat ditentukan oleh kemampuan mengelola dalam proses latihan, maka kemampuan pelatih dalam hal ini sangat diperlukan (Suci, 2025). Latihan *multiball* ini menekankan pada frekuensi pemukulan bola, yang membantu atlet terbiasa memukul bola kearah sasaran yang dituju, sehingga gerakan mereka menjadi otomatisasi. Latihan *multiball* dapat dilakukan dengan bantuan mesin maupun secara manual oleh pelatih atau pengumpan. Latihan *multiball* sangat efektif untuk memperbaiki ketepatan pukulan *topspin* dengan memukul banyak bola secara bersamaan. Diharapkan dapat membuat atlet terbiasa melakukan pukulan kearah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *topspin* pada atlet.

Selain itu, sarana dan prasarana juga memegang peranan penting dalam menunjang kelancaran pelaksanaan program latihan. Fasilitas yang memadai dan dalam kondisi fisik baik akan sangat membantu proses latihan menjadi efektif dan efisien, yang pada akhirnya mendukung perkembangan atlet. Sebaliknya, jika fasilitas latihan tidak lengkap atau tidak layak digunakan, maka proses latihan menjadi kurang optimal dan dapat menghambat kemajuan atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di PTM Sawlin Kota Padang, ditemukan bahwa kemampuan pukulan *topspin* para atlet masih belum optimal, terutama dari segi akurasi penempatan bola. Hal ini ditandai dengan masih seringnya bola keluar dari area permainan, menyangkut bibir net, serta kegagalan dalam memanfaatkan peluang untuk menyerang menggunakan pukulan *topspin* secara efektif. Beberapa atlet juga tampak mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kekuatan pukulan, yang menyebabkan rendahnya tingkat ketepatan dalam melakukan *topspin*. Padahal, dalam permainan tenis meja akurasi pukulan merupakan faktor penentu keberhasilan serangan dan sangat berpengaruh terhadap pencapaian skor. Ketidaktepatan dalam menempatkan bola memberi peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik dan mengendalikan permainan. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketepatan pukulan *topspin* perlu mendapatkan perhatian khusus dalam program latihan agar kemampuan akurasi pukulan tersebut meningkat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan dan menganalisis tingkat ketepatan pukulan *topspin* atlet tenis meja sebagaimana adanya, tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang terukur dan objektif, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijelaskan secara statistik dan memberikan gambaran yang akurat mengenai kemampuan atlet dalam melakukan pukulan *topspin*.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2025 di lapangan tenis meja PTM Sawlin, yang berlokasi di Simpang Tinju, Kota Padang. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat berlatih rutin para atlet yang menjadi subjek penelitian, sehingga pengambilan data dapat dilakukan dalam kondisi yang alami dan representatif.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi atlet yang aktif berlatih dan telah memiliki pengalaman bermain tenis meja minimal satu tahun. Berdasarkan pertimbangan tersebut, diperoleh delapan orang atlet dari PTM Sawlin Kota Padang sebagai responden penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes ketepatan pukulan topspin, yang dirancang untuk mengukur kemampuan atlet dalam mengarahkan bola secara tepat ke sasaran yang telah ditentukan. Setiap atlet diberikan kesempatan melakukan sepuluh kali pukulan ke arah target dengan tingkat kesulitan dan posisi yang sama. Setiap pukulan yang mengenai area target diberikan skor sesuai pedoman penilaian yang telah disiapkan. Skor total dari sepuluh percobaan kemudian dijadikan dasar untuk menentukan kategori ketepatan pukulan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata, persentase, dan kategori performa atlet. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat ketepatan pukulan topspin para atlet. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan informasi faktual tentang kemampuan teknis atlet sebagai dasar dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif.

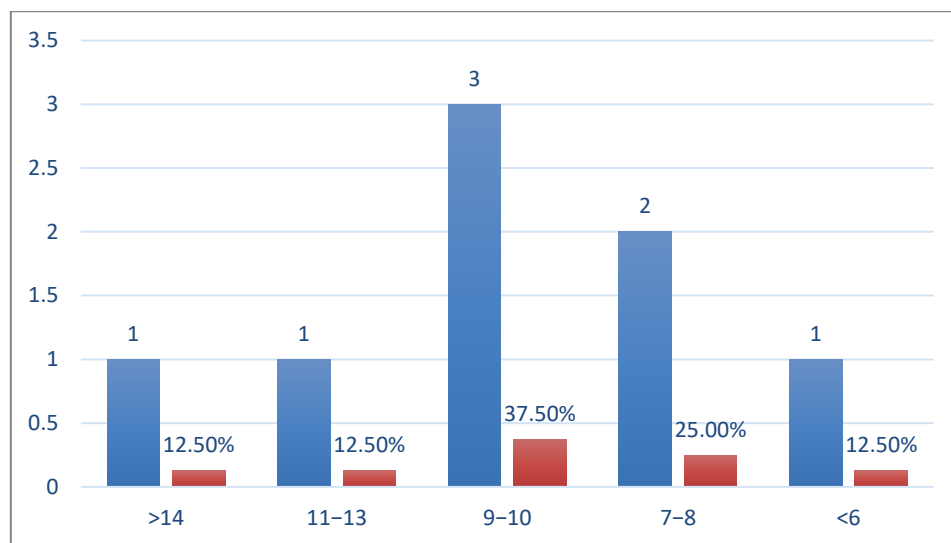
HASIL

Berdasarkan penilaian tes ketepatan pukulan topspin atlet tenis meja di PTM Sawlin Kota Padang sebanyak 8 orang diambil sebagai sampel, dan dari mereka didapatkan skor maksimal = 14 serta skor minimum = 6. Standar deviasi yang diperoleh adalah = 2,53, dan rata-ratanya adalah = 9,87. Tabel distribusi frekuensi berikut bisa dilihat untuk penjelasan lebih lanjut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-test) Ketepatan Pukulan *Topspin* Atlet Tenis Meja di PTM Sawlin Kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Persentase	Kategori
>14	1	12,5%	Sangat Baik
11-13	1	12,5%	Baik
9-10	3	37,5%	Cukup
7-8	2	25,0%	Kurang
<6	1	12,5%	Kurang Sekali
Total	8	%	

Berdasarkan tabel diatas, hasil data ketepatan pukulan *topspin* atlet tenis meja di PTM Sawlin Kota Padang sebanyak 8 orang yang memiliki ketepatan pukulan *topspin* dengan kategori sangat baik berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi cukup berjumlah 3 orang dengan persentase (37,5%) dan peserta dengan kategorisasi kurang berjumlah 2 orang dengan persentase (25%). Atlet dengan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%).



Gambar 1. Histogram Ketepatan Pukulan *Topspin*

Berdasarkan histogram diatas dapat menunjukkan behwasannya hasil data ketepatan pukulan *topspin* di PTM Sawlin Kota Padang, atlet yang memiliki ketepatan pukulan *topspin* dengan kategori sangat baik berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%). Atlet dengan kategorisasi cukup berjumlah 3 orang dengan persentase (37,5%) dan peserta dengan kategorisasi kurang berjumlah 2 orang dengan persentase (25%). Atlet dengan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang dengan persentase (12,5%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan di lapangan, dapat dilihat bahwa ketepatan pukulan *topspin* atlet tenis meja di PTM Sawlin Kota Padang umumnya (37,5%) berada pada kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketepatan pukulan *topspin* atlet PTM Sawlin Kota Padang tergolong dalam kategori cukup dengan persentase terbesar sebesar 37,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa

sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan dasar dalam melakukan pukulan topspin, namun konsistensi dan kontrol arah bola masih perlu ditingkatkan. Ketepatan pukulan dalam tenis meja merupakan indikator penting dari kualitas teknik dan koordinasi antara gerak tubuh, ayunan lengan, serta kontak bola (Iino & Kojima, 2009).

Kemampuan melakukan pukulan topspin yang akurat bergantung pada sinkronisasi antara kecepatan rotasi tubuh dan sudut bet saat kontak dengan bola (Qian et al., 2016). Atlet dengan teknik yang belum stabil sering kali menghasilkan pukulan dengan arah dan putaran yang tidak konsisten, sehingga mengurangi akurasi dan efektivitas serangan. Dalam konteks ini, tingkat cukup pada sebagian besar atlet dapat disebabkan oleh kurangnya variasi latihan spesifik yang menargetkan kontrol arah dan rotasi bola.

Selain faktor teknik, aspek koordinasi mata-tangan dan persepsi spasial juga berperan besar terhadap ketepatan pukulan (Akpınar et al., 2012). Atlet yang memiliki kemampuan persepsi visual yang baik cenderung mampu menilai lintasan bola dengan lebih akurat dan menyesuaikan posisi tubuh sebelum kontak terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan sebaiknya tidak hanya menekankan aspek mekanik, tetapi juga komponen kognitif dan perseptual.

Latihan rutin yang menekankan pada precision drills dan wall training terbukti mampu meningkatkan akurasi pukulan melalui peningkatan umpan balik proprioseptif dan pengulangan motorik (Faber et al., 2016). Selain itu, metode latihan berbasis target training atau penggunaan video feedback juga dapat membantu atlet memperbaiki kesalahan teknik secara lebih cepat (Malagoli Lanzoni et al., 2018). Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan berbasis umpan balik visual dan kinestetik dalam program pembinaan.

Faktor psikologis, seperti kepercayaan diri dan konsentrasi, juga memengaruhi performa ketepatan pukulan. Penelitian oleh Hatzigeorgiadis et al. (2009) menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dalam situasi tekanan. Dengan demikian, peningkatan akurasi pukulan tidak hanya memerlukan latihan teknis, tetapi juga pendekatan psikologis yang mendukung kesiapan mental atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa ketepatan pukulan dalam tenis meja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kemampuan teknis, fisik, perseptual, dan psikologis (Yamada et al., 2010). Oleh karena

itu, pembinaan di masa mendatang perlu diarahkan pada latihan terpadu yang menggabungkan unsur biomekanika, persepsi visual, serta penguatan mental agar ketepatan pukulan topspin dapat meningkat secara signifikan.

Dalam rangka meningkatkan ketepatan pukulan topspin dalam permainan tenis meja berbagai usaha dilakukan peneliti, diantaranya dengan melakukan latihan rutin dan membuat program-program latihan ketepatan pukulan topspin dengan berbagai macam target serta meningkatkan kedisiplinan atlet (Haryanto, Belcelrra-Patino, and Padli 2023). Dengan adanya tuntutan prestasi dalam olahraga di perlukan latihan yang efektif dan efisien (Seltiawan, 2015). Terutama dalam memilih model latihan yang baik sehingga penguasaan teknik dan ketepatan pukulan dapat dikuasai dengan sempurna (Fahroraizi, Simanjuntak, and Supriatna 2020). Menurut (Pratama et al., 2023) latihan multiball adalah salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan. Kemudian (Burhanuddin Kharis 2021) “multiball adalah latihan dimana satu pemain berlatih sedangkan pemain lainnya mengumpan bola. Akan membutuhkan sekeranjang bola, pemberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, arah yang dibutuhkan”.

Dengan demikian latihan dengan multiball dilakukan dengan serius dan sesuai instruksi maka akan memudahkan seseorang untuk mengatur arah pukulan. Tingkat fokus dan gerakan tubuh merupakan penentu keberhasilan seorang atlet (Seltiawan and Delnay 2022). Dalam melakukan ketepatan pukulan topspin dalam permainan tenis meja, sehingga disaat bertanding ataupun bermain akan menjadi sebuah keunggulan dan mencetak poin. Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti jam latihan, durasi latihan dan hal-hal lainnya. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketepatan pukulan topspin atlet tenis meja di PTM Sawlin Kota Padang umumnya berada pada kategori cukup (37,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah menguasai dasar-dasar teknik pukulan topspin, namun masih memerlukan peningkatan dalam aspek konsistensi dan kontrol arah bola. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang berfokus pada peningkatan akurasi pukulan, termasuk latihan kontrol

rotasi dan penempatan bola secara presisi. Untuk meningkatkan ketepatan pukulan, pelatih disarankan mengintegrasikan program latihan spesifik yang melibatkan target training, wall drill, serta umpan balik visual dan kinestetik secara teratur. Selain itu, penguatan aspek koordinasi mata–tangan dan pengembangan kepercayaan diri atlet juga penting untuk mendukung peningkatan performa teknik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan teknik dasar yang sistematis, disertai latihan berbasis akurasi dan persepsi visual, sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas pukulan topspin pada atlet tenis meja. Sebagai tindak lanjut, penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain eksperimen guna mengetahui pengaruh berbagai bentuk latihan terhadap peningkatan ketepatan pukulan topspin secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. 2016. “Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat.” 48–61.
- Amali, Zainal. 2022. “Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045.” *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 2(1):63–83.
- Burhanuddin Kharis, Dony Andrijanto. 2021. “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Hasil Keterampilan Pukulan Drive Forehand Dan Backhand Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja.” <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive> 9(1):487–94.
- D. Pranata & Kumaat.,. 2022. “Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10:107–16.
- Erlangga, Dhaniel, Muh Isna, Nurdin Wibisana, Ibnu Fatkhur Royana, Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan, and Ilmu Pengetahuan. 2022. “Journal of Sport Sciences and Fitness MULTIBALL TENIS MEJA MEDIA Abstrak.” 8(24):49–55.
- Fahrerazi, F., V. G. Simanjuntak, and E. Supriatna. 2020. “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate.” *Jurnal Pendidikan Dan ...* 1–8.

- Haryanto, Jeki, Boryi Becerra-Patino, and Padli. 2023. "Exploring the Impact of Eye-Hand Coordination on Backhand Drive Stroke Mastery in Table Tennis Regarding Gender, Height, and Weight of Athletes." *Journal of Physical Education and Sport* 23(10):2710–17. doi: 10.7752/jpes.2023.10310.
- Hermanzoni, Aulia Y. 2018. "Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan." *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang* 3(2):64–71.
- Islamy, Nila Fadlatul. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Prestasi Terhadap Keterampilan Smash Topspin Tennis Meja." *Jurnal Juara* 2(1).
- M.Habib Saleh,. 2019. "Perbandingan Metode Latihan Multi Ball Dengan Metode Latihan Berpasangan Dalam Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Siswa Smu Negeri 8 Makassar." *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 11(1):23. doi: 10.26858/com.v11i1.13391.
- Maidarman, M. Irawadi H. & Yenes R. 2020. "Motivasi Atlet Angkat Berat." 2:669–79.
- Masrun,M & Rusdinal,. 2022. "Self-Efficacy, Learning Motivation, Learning Environment and Its Effect on Online Learning Outcomes." *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran* 6(2):143–51. doi: 10.21831/jk.v6i2.49445.
- P. Pranata et. 2024. "Hubungan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tennis Meja."
- Pratama et al.,. 2023. "Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Servis Permainan Tennis Meja Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong." *Unimuda Sport Jurnal* 4(1):37–43.
- Ratna, Ajeng Dianti, Tatok Sugiarto, Gema Fitriady, and Febrita Paulina Heynoek. 2023. "Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Topspin Dengan Latihan Multiball Untuk Usia Pemula Atlet Tennis Meja Ptm Brilliant Blitar." *Sport Science and Health* 5(4):421–34. doi: 10.17977/um062v5i42023p421-434.
- Setiawan, Yogi. 2015. "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do Di BTTC Kabupaten Rokan

Hulu.” 15–20.

- Setiawan, Yogi, and Naluri Denay. 2022. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter.” *Jurnal Performa Olahraga* 7(1):53–64. doi: 10.24036/jpo300019.
- Setiyawan,. 2017. “Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.” *Jurnal Ilmiah PENJAS* 3(1):74–86.
- Suci, Nanda S. Hendri Irawadi &. Eko Purnomo. 2025. “The Effect Of Giving Feedback On Improving The Basic Technical Ability Of West Sumatra Junior Tennis Athletes.” 8(1):252–60. doi: <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v7i2.18131>.
- Umar. 2016. “Preface: International Conference on Recent Trends in Physics (ICRTP 2016).” *Journal of Physics: Conference Series* 755(1):8–13. doi: 10.1088/1742-6596/755/1/011001.
- Akpınar, S., Devrilmez, E., & Kirazci, S. (2012). Coincidence-anticipation timing and reaction time in youth tennis and table tennis players. *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 581–593. <https://doi.org/10.2466/30.25.PMS.115.5.581-593>
- Faber, I. R., Oosterveld, F. G., & Nijhuis-Van der Sanden, M. W. (2016). A biomechanical analysis of table tennis topspin forehand: The role of trunk rotation and arm movement. *Journal of Sports Sciences*, 34(19), 1782–1790. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1139623>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2009). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 348–356. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01197.x>
- Iino, Y., & Kojima, T. (2009). Kinematics of table tennis topspin forehands: Differences between novice and experienced players. *European Journal of Sport Science*, 9(2), 87–96. <https://doi.org/10.1080/17461390802579128>
- Malagoli Lanzoni, I., Di Michele, R., & Merni, F. (2018). A notational analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(1), 1–12.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1431857>

Qian, J., Zhang, Y., Baker, J. S., & Gu, Y. (2016). The kinematic analysis of table tennis topspin forehand: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 52, 153–162.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0014>

Yamada, K., Tanabe, S., & Kobayashi, K. (2010). Relationship between visual perception ability and hitting accuracy in table tennis. *Journal of Physical Education and Sport*, 10(3), 21–27.