Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran Terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tenis Meja SMA N 1 Candung

Ibrahim Iskandar¹, Jhon Arwandi², Jeki Haryanto³, Yogi Setiawan⁴

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

Email: ibraahimiskaandaar00@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung. Metode penelitian yang digunakan eksperimen semu dengan menggunakan bentuk latihan berbasis sasaran proses ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan *pre-test* tahap implementasi, tahap akhir *post-test*. Untuk penelitian ini, jumlah sampelnya adalah 10 orang siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA N 1 CANDUNG. Menganalisis data dengan uji-t Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata 15 skor rata-rata pada tes *pre-test* adalah 19, dan skor rata-rata pada *post-tes* adalah 23. Setelah melakukan uji t, hasilnya menunjukkan bahwa $t_{count} = 2.35 > t_{table} = 1.833$, yang menunjukkan bahwa hal ini signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa akurasi pukulan *forehand drive* para pemain tenis meja SMA N 1 Candung yang mendapatkan bentuk latihan berbasis sasaran telah meningkat.

Kata Kunci : Bentuk Latihan, Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive*, Tenis Meja

The Effect of Target-Based Training on Improving the Forehand Drive Skills of Table Tennis Players at SMA Negeri 1 Candung

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target-based training on the improvement of forehand drive skills among table tennis players at SMA Negeri 1 Candung. The research method used was a quasi-experimental design, employing a target-based training model consisting of three stages: preparation and pre-test, implementation, and the final post-test stage. The sample of this study consisted of 10 extracurricular table tennis students at SMA Negeri 1 Candung. Data analysis was carried out using a t-test. The results of the study showed that the average pre-test score was 15, while the average post-test score was 19. This was proven to be statistically significant, where the t-test result showed $t_{calculated} = 2.35 > t_{table} = 1.833$. Therefore, it can be concluded that the accuracy of the forehand drive stroke improved among table tennis players at SMA Negeri 1 Candung who received target-based training.

Keywords: *Exercise Forms, Improving Forehand Drive Skills, Table Tennis*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang populer di masyarakat dan bahkan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain manfaat kesehatannya, olahraga dapat menjadi alat pendidikan dan bahkan kunci kesuksesan. Menurut Budi dan Arwandi

(2020), olahraga telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat. Sedangkan menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu: (1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, (2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu, (3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah, (4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi, dan (5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Dalam Undang-Undang tentang sistem keolahragaan nasional Nomor 1 Tahun 2022 dijelaskan, yaitu: 1. Aktivitas fisik mencakup semua hal yang berhubungan melibatkan olahraga yang memerlukan pengawasan, pembinaan, pelatihan, pengajaran, regulasi, dan pengembangan. 2. Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 menyatakan, olahraga nasional adalah olahraga yang berlandaskan pada prinsip-prinsip atletik, budaya nasional Indonesia, dan kemampuan beradaptasi dengan kebutuhan industri olahraga. 3. Untuk mencapai tujuan olahraga nasional, sistem olahraga nasional terdiri dari semua unsur olahraga yang saling terkait, terencana, sistematis, terintegrasi, dan berkelanjutan yang bekerja sama sebagai kesatuan yang utuh. Hal ini mencakup manajemen, pengembangan, pengawasan, pendidikan, pelatihan, dan organisasi. 4. Olahraga mencakup semua aktivitas yang terstruktur untuk mendorong, membina, dan meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri olahraga permainan, salah satunya adalah olahraga tenis meja.

Tenis meja merupakan salah satu olahraga raket paling populer dan penting di dunia (He, Lyu, Sun, Baker, & Gu, 2021; Yang et al., 2022; Zhu et al., 2023). Menurut Nurvenda dan Widodo (2021) menyatakan bahwa tenis meja adalah olahraga permainan yang secara taktik termasuk sekelompok permainan net. Tenis meja bisa dimainkan dan dapat dinikmati oleh seluruh anggota keluarga, memberi gerak badan serta hiburan

kepada pemain dari semua tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa (Sari & Antoni 2020).

Untuk bisa bermain tenis meja yang baik ada beberapa faktor internal dan eksternal merupakan dua penentu utama. Kedua elemen ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kesuksesan dalam tenis meja. Hal ini sejalan dengan temuan Budi dan Arwandi (2020), yang membedakan antara faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kinerja. Menurut Soniawan, V., & Irawan, R.(2018), kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, ada faktor yang berpengaruh yaitu internal dan eksternal seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor internal meliputi hal-hal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan kondisi mental yang secara langsung terkait dengan pemain. Keempat komponen ini saling terkait satu sama lain, jika salah satu faktor dari keempat elemen tersebut terabaikan, maka prestasi yang diharapkan akan sulit tercapai. Sebagaimana kemampuan fisik yang bagus bagi seorang pemain tidak akan efisien di dalam penggunaannya jika tidak didukung dengan kemampuan teknik. Begitu juga sebaliknya, kemampuan teknik tidak akan bisa ditingkatkan tanpa ada dukungan kemampuan fisik yang bagus.

Salah satu cabang olahraga adalah ping-pong atau tenis meja. di mana dua pemain berkompetisi satu sama lain menggunakan bola kecil, pemukul kayu berlapis karet, dan lapangan tenis berbentuk meja. Pemain dapat bermain sendirian atau berpasangan. Dalam hal partisipasi, tenis meja merupakan olahraga raket paling populer kedua di dunia, menurut Larry H. (2007). Permainan tenis meja merupakan permainan yang dimainkan olah 2 orang atau 4 orang dengan jalan memukul bola kian kemari melewati atas net dengan menggunakan bet sebagai alat memukul bola dan bola sebagai objek untuk dipukul. Pemain yang terlebih dahulu mencapai angka (poin) 11 dalam satu set dialah yang dinyatakan pemenang dalam satu set tersebut, untuk dapat memenangkan satu pertandingan pemain harus dapat meraih 3 set kemenangan.

Forhand drive adalah salah satu teknik yang perlu mendapatkan perhatian. *Forhand drive* merupakan pukulan yang dilakukan untuk bertahan dan menyerang bertujuan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan dengan posisi telapak tangan mengarah ke meja lawan atau daerah bertahan lawan. Menurut Mahendra, Nugroho dan Junaidi (2012) pukulan *forhand drive* adalah pukulan di mana waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan. Pukulan *forehand drive*

adalah pukulan di mana telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan, menurut Sutarmin (2007: 21). Pelaksanaan *forhand drive* dalam tenis meja adalah gerakan berdiri dengan sikap menghadap meja lalu badan dicondongkan ke depan. Syarifuddin (1991) dalam Tanuek (2010) menyatakan bahwa postur awal dan gerakan merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan saat melakukan teknik pukulan *forehand*. Semakin cepat reaksi visual dan motoric seorang pemain, maka semakin cepat kemungkinannya untuk melakukan pukulan *forehand drive* secara efektif (Haryanto & Becerra-Patino, 2023).

Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dalam melakukan pukulan *forhand drive* maka keserasian antara tangan dan mata harus benar-benar dipelajari dengan baik dan dilakukan dengan teratur secara terus menerus agar gerakan memukul bola sesuai dengan yang diharapkan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh terhadap pukulan dalam tenis meja (Jeki Haryanto, 2020: 55).

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung belum menghasilkan hasil yang diharapkan. Hal ini terlihat dari *forhand drive* yang dilakukan para pemain tidak banyak yang menghasilkan *point* dan mengembalikan bola ke daerah lawan. Peneliti menemukan beberapa kekurangan menurut pandangan peneliti diantaranya bentuk latihan sehingga kurangnya kemampuan *forhand drive* pemain menjadi menurun sehingga mengakibatkan waktu latihan menjadi lebih singkat dan tidak produktif. Pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung masih minim keterampilan pemain dalam melakukan *forhand drive* pada permainan tenis meja. Adapun beberapa kendala yang terlihat dari permasalahan di atas, yaitu akibat dari kurangnya bentuk bentuk latihan ataupun variasi latihan dari teknik dasar *forhand drive*. Kondisi ini kemudian menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari atau menguasai keterampilan *forhand drive*.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimental, desain yang diterapkan salah satu kelompok dalam studi ini diberikan post-test dan pre-test. Sampel dalam studi ini diberikan tes awal. Sampel tersebut menerima 16 sesi latihan submaksimal setelah tes awal. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Candung dengan populasi sebanyak 12 orang.

HASIL

1. *Pre-test Kemampuan Forehand Drive*

Pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung, berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan *forhand drive* didapatkan nilai terendah 8, nilai tertinggi 24, rata-ratanya 15 dan standar deviasinya 5,17.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pra Ujian (*Pre-Test*) Kelas Interval

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>24	1	10,00	Sangat Baik
19 – 23	1	10,00	Baik
14 – 18	3	30,00	Sedang
9 – 13	4	40,00	Kurang
<8	1	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan table 1, dapat diketahui bahwa Satu orang (10,00%) dalam kelompok interval >24 masuk dalam kategori sangat baik, satu orang (10,00%) dalam kategori baik, tiga orang (30,00%) dalam kategori sedang, empat orang (40,00%) dalam kategori kurang, dan satu orang (10,00%) dalam kategori kurang sekali, menurut analisis data pra-tes latihan berbasis target untuk meningkatkan keterampilan pukulan forehand.

2. *Post-Test Kemampuan Forehand Drive*

Pengaruh latihan berbasis target terhadap pengembangan kemampuan pukulan *forehand drive* pemain tenis meja di SMA Negeri 1 Candung. Berdasarkan hasil *post-test*, simpangan baku adalah 3,87, nilai rata-rata adalah 19, nilai tertinggi adalah 26, dan nilai terendah untuk kemampuan pukulan forehand drive yang meningkat adalah 13.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Kelas Interval

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>24	1	10,00	Sangat Baik
19 – 23	5	50,00	Baik
14 – 18	3	30,00	Sedang
9 – 13	1	10,00	Kurang
<8	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis data *post-test* dari pelatihan berbasis target untuk meningkatkan keterampilan pukulan forehand. Satu peserta (10,00%) dalam kelas interval >24 masuk dalam kategori sangat baik, lima peserta (50,00%) masuk dalam kategori baik, tiga peserta (30,00%) masuk dalam kategori sedang, dan satu peserta (10,00%) masuk dalam kategori buruk dalam kelas interval 19–23.

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Menggunakan uji Lilliefors dengan ambang batas signifikansi 0,05, untuk mengetahui apakah data yang digunakan mengikuti distribusi normal, dilakukan uji normalitas.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
bentuk latihan berbasis	<i>Pre test</i>	0,1478		
sasaran terhadap peningkatan kemampuan <i>forhand drive</i>	<i>Post test</i>	0,2121	0,258	Normal

Dari tabel 3, dapat dilihat bahwa data tersebut terdistribusi secara normal karena hasil hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} .

2. Uji Homogenitas

Tabel di bawah ini menampilkan hasil analisis uji homogenitas untuk setiap variable.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel	F _h	F _t	Ket
bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan <i>forhand drive</i> (awal dan akhir)	1,78	3,18	Homogen

Tabel 4 menunjukkan bahwa data tersebut homogen karena hasil F_h lebih kecil dari Ft.

3. Uji Hipotesis

Metode statistik yang digunakan untuk studi ini, yaitu uji t dengan tingkat signifikansi 0,05, merupakan hipotesis. Rata-rata skor 15 dan simpangan baku 5,17 pada *pre-test*, serta rata-rata skor 19 dan simpangan baku 3,87 pada *post-test* setelah 16 sesi latihan, menunjukkan pengaruh jenis latihan yang berfokus pada target terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand drive*.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

<i>Forhand Drive</i>	Mean	SD	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre test</i>	15	5,17	2,35	1,833	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	19	3,87				

Hipotesis yang diusulkan diterima karena tabel 5 menunjukkan bahwa pelatihan berbasis target memiliki dampak dalam meningkatkan kemampuan *forhand drive* (t_{hitung}=2,35 > t_{tabel}=1,833).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* peningkatan kemampuan Forehand Drive para pemain tenis meja SMA N 1 Candung menunjukkan bahwa hasil *pre-test* nilai terendah sebesar 8, nilai tertinggi mencapai 24, dengan rata-rata 15 dan deviasi standar 5,17. Sedangkan hasil *post-test* menunjukkan nilai terendah sebesar 13, nilai tertinggi mencapai 26, dengan rata-ratanya 19 dan standar deviasi 3,87.

Berdasarkan uji analisis yang dilakukan, terdapat uji normalitas, uji hipotesis, dan uji homogenitas, dengan hasil sebagai berikut: uji homogenitas menunjukkan bahwa hasil L_{hitung} kecil dari L_{tabel}, sehingga bisa disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Uji homogenitas menunjukkan bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen. Sementara itu, uji hipotesis menunjukkan bahwa hasilnya tersebut terdapat pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan

kemampuan *forhand drive* ($t_{hitung} = 2,35 > t_{tabel} = 1,833$) sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung, dengan bentuk latihan berbasis sasaran pelaksanaan tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *forhand drive* sehingga hasil yang diperoleh pada ujian terakhir menunjukkan perkembangan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akramjonovich, Y. I., Abdumalikovich, U. A., & ... (2022). *Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It*. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2183–2189.
- Budi, Satria dan Arwandi, John. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forhand drive* dan *Backhand Drive* dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot Vol. 2 No. 2*
- Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). *Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review*. *Science and Sports*, 36(2), 95–104.
- Finola, Monicha Aulia., Afrizal, Masrun, & Jeki Haryanto. (2020). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Akurasi Service. *JSFS: Journal of Sport and Exercise Science*. Vol 3 No 2
- Giriwijoyo, Santosa. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Haryanto, J., & Becerra-Patino, B. (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), 2710–2717
- Haryanto, J., Edmizal, E., Meyfitri, F., Becerra-Patiño, B., Hajji, J., & Drenowatz, C. (2023). *Validity and reliability of topspin accuracy tests in table tennis*. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3371–3377.
- He, Y., Lyu, X., Sun, D., Baker, J. S., & Gu, Y. (2021). *The kinematic analysis of the lower limb during topspin forehand loop between different level table tennis athletes*. *PeerJ*, 9, e10841.
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK

- Lary, Hodges. (2007). *Tenis Meja: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Mahendra, I., Nugroho, P., & Junaidi, S. (1). Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan Forhand drive Tenis Meja. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1 (1)
- Novitas Sari, Dessi & Antoni, Despita. (2020). Analisis Kemampuan Forhand drive Drive Pemain Tenis Meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*. 1 (1) 60-65.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepak Bola Performa Olahraga, 3(01), 42-42
- Sudana, Djudju. (1993). *Strategi Pembelajaran dalam Pendidikan Luar Sekolah*. Bandung: Nusantara Press
- Sugiyono. (2012). *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Novitas Sari, Dessi & Antoni, Despita. (2020). Analisis Kemampuan *Forhand drive Drive* Pemain Tenis Meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*. 1 (1) 60-65.
- Nurvenda, Bella dan Widodo, Achmad. Analisis SWOT Pembinaan Cabang Olahraga Tenis Mea Bintang Berlian Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 09 (04) 35-38
- Tanuek, A. (2013). Maret 2011. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Melakukan Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja
- Zainur, Z., & Gazali, N. (2019). Program Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) Riau. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 1-8.