

Pengaruh Latihan Wall Volley Terhadap Peningkatan Forehand Topspin Pemain Tennis Meja PTM Gujes Kab. Sijunjung

Latif AM^{1*}, Donie², Eval Edmizal³, Jeki Haryanto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Amlatif963@gmail.com

ABSTRAK

Masalah Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Forehand topspin* pemain Tennis meja PTM Gujes Kab. Sijunjung. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *Forehand topspin* diantaranya yaitu Latihan *Wall Volley*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Latihan *Wall Volley* terhadap kemampuan *Forehand topspin* pemain Tennis meja PTM Gujes Kab. Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Tennis meja PTM Gujes Kab. Sijunjung dimulai dari bulan Juni-Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Tennis meja PTM Gujes Kab. Sijunjung yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Tota sampling* dengan jumlah sampel 10 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Forhand test*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *Wall Volley* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari analisis data yang di lakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan Latihan *Wall Volley* terhadap *Forehand topspin* pemain Tennis meja PTM Gujes Kab. Sijunjung.

Kata kunci: *Wall Volley, Forehand topspin, Tennis meja*

The Influence Of Wall Volley Training On The Improvement Of Forehand Topspin In Table Tennis Players Of PTM Gujes Sijunjung District

ABSTRACT

The problem in this study is the low ability of PTM Gujes Kab. Sijunjung table tennis players to perform *forehand topspin*. There are many training methods that can improve *forehand topspin* ability, including *wall volley* training. This study aims to determine whether *wall volley* training has an effect on the *forehand topspin* ability of PTM Gujes Kab. Sijunjung table tennis players. This study is a quasi-experimental design conducted at the PTM Gujes Table Tennis Club in Sijunjung District, starting from June to July 2025. The population in this study consisted of 10 table tennis players from PTM Gujes, Sijunjung District. Sampling was conducted using total sampling with a sample size of 10 participants. Data collection was performed using the *Forehand Test*. The test included a *pre-test*, followed by 16 training sessions using the *Wall Volley Exercise*, and concluded with a *post-test*. Data analysis and hypothesis testing were conducted using a *t-test* with a significance level of $\alpha = 0.05$. From the data analysis, it can be concluded that there is a

PENDAHULUAN

Pencapaian dalam bermain tenis meja. Teknik *smash* dan *topspin* diperkirakan memiliki peluang kecil bagi atlet dalam melakukan kesalahan dibandingkan teknik *drive* dan *flip* (Bańkosz, Z., & Winiarski, S. (2020).). *Topspin* merupakan bagian dari teknik permainan tenis meja dimana bola dipukul untuk menghasilkan putaran yang besar sehingga dengan rotasi bola akan membuatnya mengarah ke permukaan meja (Arlita, Argantos, Ridwan. (2024)). Terdapat pukulan serangan *topspin* yang sangat populer yaitu teknik *Forehand topspin*. Asep Pitro Mahyudi, Donie (2019) mengemukakan bahwa *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain, untuk pemain kidal kebalikan, yaitu *Forehand* dilakukan di sebelah sisi kirinya. Edmizal, dkk (2019) Pukulan *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan dan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet gerakan ke arah kanan, sedangkan ke kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri.

Forehand Topspin itu sendiri menurut Rizkei, Jeki, Eko (2020) ialah salah satu teknik menyerang yang agresif untuk mengantisipasi bola-bola *backspin*. Hal ini berarti bahwa teknik ini dapat menghindari bola dari lawan yang memungkinkan untuk tidak dapat dikembalikan. Jeki dkk (2023) Teknik ini menjadi andalan pemain yang paling dominan yaitu sebesar 34% dari total 60% jenis pukulan. Sehingga pukulan *Forehand topspin* menjadi teknik yang mutlak dan perlu dikuasai oleh pemain atau atlet tenis meja. Pukulan *Forehand topspin* lebih kuat dibandingkan dengan *backhand topspin* karena tidak menghalangi pemain melihat bola dari daerah lawan. Pukulan *topspin* yang baik adalah ketika bola berputar diatas dan tak lama berselang dipukul saat bola masih melayang. Pukulan yang baik mengenai tempat sasaran atau pukulan sudut dimana posisi tersebut tidak dapat diambil oleh lawan dan akan

mendapatkan poin. Hal inilah yang membuat pukulan *topspin* menjadi pukulan serangan dengan kesalahan yang minimla ataupun mendapatkan poin. Peluang pukulan *topspin* yang besar jika dimanfaatkan dengan baik akan menjadi peluang poin bagi pemain.

Hasil permainan yang baik tentunya memerlukan latihan yang efektif untuk menunjang hal tersebut. Untuk mendapatkan peforma pemain yang lebih baik dalam pukulan *Forehand topspin* tentunya dibutuhkan latihan yang mendukung. Untuk mendapatkan keterampilan ketepatan atau akurasi dalam melakukan *Forehand topspin* perlu dilatih dengan metode yang tepat dan memiliki koordinasi yang baik (Donie, dkk (2023). Selain itu juga diperlukan latihan yang rutin, terorganisis, dan menerapkan prinsip agar hasil lebih maksimal. Basha, at all (2023) Latihan harus dilakukan secara rutin agar terus melatih kemampuan pemain. Terdapat banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukula. Persatuan Tennis Meja Gujes merupakan salah satu perkumpulan atau wadah para pemain tenis meja yang berada di Kabupaten Sijunjung lebih tepatnya berada di Kecamatan Tanjung Gadang. PTM Gujes ini menjadi tempat bermain dan mengembangkan diri pemain. Selain itu para pemain yang tertarik dengan dunia tenis meja dapat bermain disini dan mengasah kemampuannya. PTM Gujes Sijunjung telah berdiri sejak 2014 silam, namun sempat terhenti pada tahun 2017 dan kembali diaktifkan tahun 2019. Saat ini PTM Gujes Sijunjung memiliki 3 orang pelatih dimana 2 orang diantaranya penggerak pemuda dan 1 orang lainnya seorang guru olahraga.

Kemampuan bermain tenis meja pemain cukup baik namun masih memiliki beberapa teknik yang lemah. Kelemahan teknik ini kemungkinan disebabkan oleh metode latihan dan jadwal latihan yang tidak rutin. Selain itu bentuk latihan yang dibuat pelatih terlalu monoton membuat pemain kuran termotivasi untuk latihan dan bermain tenis meja. Hal ini menjadi alasan atlet malas ikut latihan. Setelah pemain memiliki kesemua unsur diatas maka prestasi seharusnya meningkat, sebab unsur diatas merupakan komponen yang menunjang seorang pemain untuk dapat berprestasi. Jadi dengan memiliki kesemua komponen diatas akan mendukung, membantu pemain dalam mengembangkan prestasi yang

maksimal. Permasalahan ini secara tidak langsung akan memengaruhi permainan atlet ataupun kemampuan dalam bermain tenis meja. Tidak adanya jadwal latihan yang diatur karena pelatih yang juga jarang masuk sehingga pemain harus bermain secara mandiri. Pemain juga berinisiatif melakukan latihan secara mandiri dan hal itu terus dilakukan saat ini meskipun pelatih tidak datang. Berbagai macam model latihan telah dilakukan tetapi tanpa adanya pemberian pengetahuan dan mengajarkan cara yang benar tentunya latihan tidak efektif dalam mencapai tujuan tertentu.

Selain itu latihan untuk meningkatkan kemampuan *forhenad topspin* pemain masih belum dilakukan karena pemain hanya pada latihan kemampuan pukulan *Forehand*, pukulan *backhand*, dan *block*. Penulis juga melihat permainan tenis meja pemain PTM Gujes Sijunjung ini masih terbelang permainan biasa yaitu yang terdiri dari servis dan pukulan balas membalas kedua pemain baik *Forehand* maupun *backhand*. Sedikit terdapat pukulan serangan seperti *smash* ataupun *topspin* tetapi itu lemah, tidak sampai ke daerah lawan serta tidak tepat sasaran. Permasalahan diatas juga dapat muncul karena kurangnya pembinaan dalam permainan tenis meja di PTM Gujes Sijunjung. Prestasi atau performa bermain yang baik tidak dapat dicapai dengan spekulatif, namun harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Kurangnya bentuk latihan pukulan *Forehand topspin* yang dilakukan pemain menjadikan pukulan serangan ini jarang dipakai sehingga tidak dikuasai dengan baik oleh pemain. Hal ini ditandai dengan pukulan *Forehand topspin* yang diuji cobakan kepada pemain dan melihat nilai yang didapatkan pemain. Hasilnya masih banyak diantara pemain yang mendapatkan poin rendah bahkan tidak dapat poin karena *outside*. Arah pukulan *Forehand topspin* yang tidak terarah, terlalu rendah atau lemah. Selain itu pukulan *Forehand topspin* tidak tepat waktu saat bola berputar diatas atau bisa dibilang peluang pukulan *topspin* tidak dipergunakan dengan baik. Peluang inilah yang tidak dimanfaatkan dengan baik oleh pemain PTM Gujes Sijunjung saat bermain. Ketidakpenguasaan teknik *topspin* ini membuat pemain melewatkan kesempatan serangan yang seharusnya dilakukan pukulan *Forehand topspin* tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan permasalahan yang ada pada PTM Gujes Sijunjung, penulis ingin melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan *Wall Volley* untuk melihat dan meningkatkan kemampuan pukulan *Forehand topspin* para pemain tenis meja. Model latihan ini baru dan akan diterapkan secara konsisten, terarah dan terorganisir pada penelitian ini. Sehingga peneliti tertarik mengangkat dan mengambil fenomena ini dan melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Wall Volley* dengan pukulan *Forehand topspin* pemain tenis meja PTM Gujes Sijunjung.

METODE

Jenis Penelitian Penelitian ini menggunakan metode *kuasi eksperimen*. Menurut Ahmad (2003:133), yaitu “*Penelitian eksperimen merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh pada suatu variabel terhadap variabel lain*”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dari subjek penelitian yaitu pengaruh latihan *Wall Volley Terhadap* pukulan *Forehand topspin* pada permainan tenis meja PTM Gujes Sijunjung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Groups Pretest- posttest Design*. Menurut Azwar (2017:170), “*One Groups Pretest- Posttest Design* yaitu desain yang hanya terdapat satu kelompok sampel subjek yang akan dikenal perlakuan namun sebelum perlakuan diberikan data skor dependen diambil terlebih dahulu sebagai skor pretes”. Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di hall tenis meja PTM Gujes Sijunjung dan Penelitian ini akan dilaksanakan Pada Bulan Juni-Juli 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Ketepatan *Forehand topspin* diperoleh dengan mengarahkan, serta menempatkan secara tepat kearah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah ditandai dan diukur menggunakan tes *Forehand topspin*.

HASIL

Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi BMI

No	Kelompok	N	Mean	Sd	Max	Min
Data						
1	Pre Test	10	22	4.50	31.00	17
2	Post Test	10	23	5.22	32.00	15

Sesuai dengan tujuan penelitian maka data penelitian dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan histogram. Berikut ini akan dipaparkan tentang deskripsi dari bentuk tes yang dilakukan selama eksperimen hasil tes awal dan hasil tes akhir.

Variabel Pre Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	>34	Sangat tinggi	0	0
2	29 - 33	Tinggi	1	10
3	24 - 28	Sedang	1	10
4	19 - 23	Kurang	5	50
5	<18	kurang sekali	3	30
Jumlah			10	90

Variabel Post Test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	>34	Sangat tinggi	0	0
2	29 - 33	Tinggi	2	20
3	24 - 28	Sedang	5	50
4	19 - 23	Kurang	2	20
5	<18	kurang sekali	1	10
Jumlah			100	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Wall Volley* yang signifikan terhadap peningkatan *Forehand topspin* Reren, D. M., Maidarman, M., Ridwan, M., & Haryanto, J. (2024) Menyatakan bahwa “Bahwa dengan menggunakan Latihan *Wall Volley* dapat diterapkan dalam meningkatkan Peningkatan *Forehand topspin* Pemain Tennis meja”. Mircea (2017) “Latihan *Wall Volley* adalah suatu cara yang dipergunakan di dalam menjalankan proses latihan secara berulang – ulang berdasarkan tingkat dari yang mudah ke tingkat yang sulit”.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Fantino, N., Argantos, A., Kiram, Y., & Mariati, S. (2024). Penelitian-penelitian ini pun menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Forehand* terhadap peningkatan *Forehand* . Secara teoretis, menurut Karp et al., (2006:78) “faktor yang mempengaruhi Peningkatan *Forehand topspin* seseorang salah satunya adalah continui latihan”. Menurut Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021 “Dengan latihan *Forehand* yang sistematis, dapat memperbaiki konsumsi oksigen maksimal dari 5% sampai 25%”. Menurut Santosa (2016) “Banyaknya konsumsi oksigen maksimal yang dapat diperbaiki, tergantung kepada status saat mulai latihan. Manfaat dalam penelitian ini adalah Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu keolahragaan. Penelitian dapat dijadikan referensi tambahan bagi studi mengenai pengaruh latihan variasi *Forehand* terhadap *Forehand* . Menurut Asep Pitro Mahyudi, Donie (2019) Latihan *Wall Volley* sangatlah bagus untuk meningkatkan Peningkatan *Forehand topspin* seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Wall Volley* terhadap peningkatan *Forehand topspin* Sepakbola.

Menurut Toby (2013:35) “Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis,

terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya” . Iino & Kojima (2011) “Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh Pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi”. Menurut H, R., Masrun, M., Edmizal, E., & Mardela, R. (2024) “Dengan melakukan latihan dengan menggunakan Latihan *Wall Volley* secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan”. Namun, untuk mendapatkan Peningkatan *Forehand topspin* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin kurniawan, taufik, Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan *Forehand* Pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan *Wall Volley* sangat dominan mempengaruhi Peningkatan *Forehand topspin* , karena dalam latihan semua variasi gerakan atau materi yang diberikan akan diulang lagi dengan intensitas dan beban yang semakin hari semakin meningkat, namun walaupun demikian teknik, taktik, dan kondisi juga mendukung suatu keberhasilan suatu Latihan *Wall Volley* sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *Wall Volley*(memantulkan ke dinding) terhadap Kemampuan *Forehand topspin* pada permainan tenis meja PTM Gujes Sijunjung. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan latihan dengan test *Forehand* test dengan tes awal 22 meningkat menjadi 23 (meningkat 1 point). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes Peningkatan *Forehand topspin* dengan latihan menggunakan Latihan *Wall Volley*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlita, Argantos, M.Ridwan, Jeki Haryanto. (2024). Kontribusi Kontribusi Kelincahan dan Kekuatan Otak Lengan Terhadap Ketepatan Topspin Tenis Meja Pada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 891-904.
- Asep Pitro Mahyudi, Donie (2019) Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. *Jurnal patriot*. Vol 7 no 1 hal 1-5.
- Bańkosz, Z., & Winiarski, S. (2020). *Using Wearable Inertial Sensors to Estimate Kinematic Parameters and Variability in the Table Tennis Topspin Forehand Stroke*. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2020.
- Basha, B., Nagaraj, S., Sudan, H. H., & Abraham, M. (2023). *Effect of Proprioceptive Training and Strength Training on Agility among Table Tennis Players*. *INTI Journal*, 2023(September), 1–5.
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Edmizal, E., Donie, D., Soniawan, V., & Maifitri, F. 2019. Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 20.

- Fantino, N., Argantos, A., Kiram, Y., & Mariati, S. (2024). *A ANALYSIS OF THE CONFIDENCE LEVEL OF MAN 2 BASKETBALL PLAYERS PADANG CITY. Gladiator, 4(4), 801-808. Retrieved from*
- 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.*
- Haryanto, J., Edmizal, E., Meyfitri, F., Becerra-Patiño, B., Hajji, J., & Drenowatz, 903C. (2023). *Validity and reliability of topspin accuracy tests in table tennis. Journal of Physical Education and Sport, 23(12), 3371–3377.*
- H, R., Masrun, M., Edmizal, E., & Mardela, R. (2024). Analisis Analisis Keterampilan Teknik Dasar Batting Mahasiswa Perkuliahan Kriket UNP. *Jurnal Gladiator, 4(5),*
- Jeki Haryanto, Murniati Murniati, Dessi Novita Sari (2021) *Tingkat Akurasi Servis Forehand Backspin. urnal article // Sport Science: Jurnal Sain Olahraga volume 21 no 1 januari 2021, hal 59-67*
- kurniawan, taufik, Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator, 5(3), 363-376.*
- Mircea, M., Dunarea, U., Galati, D. J., Florentina, C., Dunarea, U., & Galati, D. J. (2021). *IMPORTANCE OF TOPSPIN AND RETOPSPIN IN TABLE TENNIS FOR FEMALE Social & Behavioural Sciences ICPESK 2017 International Congress of Physical Education , Sport and Kinetotherapy IMPORTANCE OF TOPSPIN AND RETOPSPIN IN TABLE. January.*
- Reren, D. M., Maidarman, M., Ridwan, M., & Haryanto, J. (2024). Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. *Gladiator, 395–403.*
- Rizkei Kurniawan, Jeki Haryanto, Eko Purnomo (2020) *Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Pukulan Fourhand Tennis Meja Mahasiswa PKO FIK UNIMED. Volume 20 Nomor 2 Edisi November Tahun 2020, Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*