

**PENGARUH METODE *DRILL* DAN WAKTU REAKSI TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS *SPIN* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI LARANGAN 05**

Dian Bagus Pradika
email : dianbagusp6@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The ability to serve spin, which students have not yet mastered, and making shots that opponents can easily anticipate are two of the issues that sparked this study. Many students don't know how to serve effectively in matches because there isn't a training program that focuses on serving shots. This study was conducted to see if the spin service skills of table tennis extracurricular students at SD Negeri 05 Larangan were affected differently by the drill training method and the reaction time training method in table tennis games. Additionally, the study was conducted to see if there were any differences in how the drill training method and the reaction time training method affected spin service skills. in table tennis competitions for SD Negeri Larangan 05 students participating in extracurricular table tennis. The researchers in this study used a quantitative research approach. The analysis revealed that the tcount values for the pretest and posttest were -13,532, with sig = 0.000. Ha is accepted because t count is greater than t table, specifically (13.532 > 2.262), indicating that the drill method and reaction time can influence the spin service results. one option is to exercise in different ways so that students don't get bored during training.

Keywords: Spin serve, drill training, and reaction time training

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dari beberapa masalah yaitu kemampuan servis *spin* yang masih belum dikuasai oleh siswa, dan melakukan pukulan-pukulan yang mudah diantisipasi oleh lawan. Kurangnya program latihan yang terfokus pada pukulan servis menjadikan dari banyak siswa yang tidak menguasai teknik-teknik servis yang dapat menguntungkan di pertandingan. Tujuan penelitian ini yakni guna mengenali pengaruh metode latihan *drill* serta metode latihan waktu reaksi terhadap keahlian servis *spin* didalam tenis meja antar siswa ekstrakurikuler tenis meja SD Negeri 05 Larangan untuk mengetahui apakah pengaruh metode latihan dan waktu reaksi dibandingkan terhadap keterampilan servis *spin* pada pertandingan ekstrakurikuler tenis meja siswa SD Negeri Larangan 05. Metodologi penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis, nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* adalah -13,532, sig = 0,000. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu (13,532 > 2,262) maka H_a diterima, yang berarti metode latihan dan waktu reaksi dapat mempengaruhi hasil servis putaran didalam proses pelatihan.

Kata Kunci : Metode latihan *drill*, metode latihan waktu reaksi , servis *spin*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang menggerakkan tubuh, mulai dari tubuh bagian atas hingga telapak kaki. Kegiatan ini dikatakan dilakukan karena memiliki tujuan akhir untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga membuat tubuh menjadi bugar dan sehat (Mikanda Rahmani 2014:1). Olah raga dan olah raga selalu diartikan sebagai hal yang sama, namun olah raga dan olah raga sebenarnya memiliki perbandingan yang luar biasa. Keterampilan lebih diutamakan daripada prestasi dalam proses pendidikan jasmani dibandingkan dengan olahraga, yang seringkali lebih kompetitif dan mempromosikan prestasi.

Aktivitas olahraga pada siswa sekolah dasar dilakukan dengan metode meningkatkan keahlian fisik motoriknya lewat kegiatan fisik. Pada saat olahraga, anak menggerakkan otot-otot badannya yang menggambarkan stimulasi untuk pertumbuhan motorik paling utama motorik kasar. Berolahraga yang tepat sebagai stimulasi pertumbuhan motorik tersebut merupakan yang sesuai dengan umur serta pertumbuhan anak. Sebab itu aktivitas berolahraga wajib dikemas dengan sebagian tujuan pemberian stimulasi bermacam aspek pertumbuhan anak.

Aktivitas ekstrakurikuler olahraga jadi sangat potensial buat memusatkan siswa buat meningkatkan keahlian gerak. Salah satunya merupakan olahraga permainan tenis meja yang menggambarkan suatu kegiatan pembelajaran dalam pembelajaran jasmani mendorong berkembangnya keterampilan motorik, keterampilan fisik (psikomotorik), pengetahuan dan penalaran (kognitif), dan penghayatan nilai (sikap-mental-spiritual-sosial).

Tenis meja adalah olahraga yang dimainkan di atas meja khusus dengan alat pemukul yang terbuat dari kayu yang dilapisi karet. Pemain tenis meja tunggal dan ganda ada 2 orang (Mikanda Rahmani (2014:118)). Tenis meja memiliki beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai terlebih dahulu. Teknik dasar adalah salah satunya, dalam teknik dasra sendiri terdapat beberapa teknik seperti teknik memegang bet, teknik servis, teknik *footwork*, teknik pukulan (*forehand* dan *backhand*).

Selain itu terdapat pula teknik khusus dalam permainan tenis meja salah satunya yaitu servis *spin*. Teknik servis spin yaitu keterampilan untuk melakukan pukulan awal dalam suatu permainan tenis meja. Teknik ini merupakan teknik yang penting dalam permainan tenis meja bahkan dapat menghasilkan poin penting sehingga diharapkan peserta didik dapat menguasai teknik servis *spin* dengan baik dan tepat sehingga siswa dapat bermain tenis meja dengan baik. Dalam cabang tenis meja teknik servis menjadi andalan dari setiap atlet untuk mencetak angka, karena setiap atlet mempunyai ciri khasnya sendiri

ketika melakukan servis yang membuat bola hasil pukulannya akan sulit untuk dikembalikan. Servis ialah pukulan pertama yang merupakan tanda dimulainya permainan tenis meja. Pukulan servis harus melambung melewati atas net. Servis juga bisa dijadikan serangan awal pemain yang sulit diterima oleh lawan. Anne Ahira (2012 : 4).

Berdasarkan pengalaman dan observasi penulis dalam aktivitas ekstrakurikuler cabang olahraga tenis meja di sekolah, khususnya di SD Negeri Larangan 05 yang penulis dapatkan yaitu didalam satu minggu hanya melaksanakan latihan satu kali. Dan setiap pertemuan hanya satu - dua jam itu juga sudah termasuk dengan pemanasan, pendinginan dan istirahat. Proses latihannya juga hanya teknik yang sangat biasa, sehingga siswa cepat bosan dalam mengikuti aktivitas ekstrakurikuler permainan tenis meja. Sebagai contoh dalam latihan siswa hanya melakukan latihan satu lawan satu atau dua lawan dua tiap latihannya tanpa diajarkan teknik-teknik khusus yang dapat berguna ketika pertandingan. Sehingga siswa hanya bermain tenis meja dengan sederhana saja tanpa ada variasi pukulan yang dapat mencetak angka.

Berdasarkan pada hasil observasi disekolah, dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Hasilnya dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja hampir seluruh siswa belum bisa melakukan teknik servis *spin*. Namun mereka tetap bisa melakukan servis biasa akan tetapi akan sangat lebih baik apabila mereka mampu menguasai teknik servis *spin* yang akan menguntungkan nantinya dalam pertandingan. Disebabkan pengalaman latihan keterampilannya sangat kurang pula disebabkan pertemuan serta waktu latihan yang sangat sedikit, sehingga dalam penerapannya kurang optimal serta hasilnya juga kurang optimal. Buat kemampuan teknik- teknik spesial serta dasar dalam permainan tenis meja pula masih rendah. Sangat disayangkan apabila siswa tidak menguasai atau mempunyai gaya servisnya sendiri yang akan dapat menguntungkan nantinya ketika pertandingan.

Melakukan gerakan servis *spin* dalam permainan tenis meja sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan bet, dan juga untuk menghasilkan bola spin atau berputar yang menyulitkan lawan maka ketika memukul bola kemiringan bet sangat diperhitungkan serta bola tidak sepenuhnya dipukul melainkan seperti digesekkan ke bet. Hingga dari itu, bagi penulis butuh terlebih dulu diberikan latihan dengan metode drill serta waktu reaksi. Dalam kedua metode latihan ini, disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai. Seseorang pemain tenis meja dilatih buat bisa meningkatkan keahlian servis spin. Siswa melaksanakan

gerakan servis spin cocok dengan apa yang diinstruksikan pelatih serta melaksanakan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan supaya terjalin otomatisasi gerakan.

Bersumber pada latar belakang permasalahan di atas hingga penulis tertarik buat melaksanakan riset tentang“ Pengaruh Metode Drill Serta Waktu Reaksi Terhadap Keterampilan Service Spin Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja Di SD Negeri 05 Larangan”

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sugiyono (2019:16) berpendapat bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian berdasarkan filosofi positivisme, yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, melakukan analisis kuantitatif/statistik terhadap data tersebut, dan bertujuan untuk menguji apa yang telah ditetapkan Asumsi. Desain riset terbuat untuk menjadikan periset sanggup menanggapi persoalan permasalahan riset dengan valid, objektif, pas, efektif. Desain dalam riset ini hendak memakai *Pre- Experimental Design (Nondesigns)*. Bagi Sugiyono (2018: 109) berkata“ *Pre- Experimental Design*, sebab desain ini belum menggambarkan eksperimen serius”

Bagi Sugiyono (2018: 110) berkata kalau:“ Wujud *Pre- Experimental Design* terdapat beberapa ragam yakni: *One-Shot Case Study*, *One-Group Pretest-Posttest Design* dan *Intact-Group Comparison*”. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Kusumawati (2017:76) mengemukakan bahwa “tanpa adanya kelompok kontrol Satu set desain *pretest-posttest* dicoba dalam satu kelompok, dalam model ini ada uji dini maksudnya data lebih akurat”. Sebaliknya Bagi Sugiyono (2018: 110) mengemukakan“ Desain ini ada *pretest*, saat sebelum diberi perlakuan. Oleh karena itu, hasil perlakuan bisa dibilang lebih akurat karena merekapitulasi keadaan sebelum dilakukan perlakuan”.

Dari penjelasan diatas, bisa ditarik kesimpulan kalau desain riset *One-Group Pretest-Posttest Design* adalah desain penelitian dimana dilakukan *pretest* sebelum perlakuan untuk menyeimbangkan hasil setelah perlakuan (*posttest*), sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Ada pula desain penelitiannya ditafsirkan semacam dibawah ini:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2018:111)

O_1	X	O_2
-------	-----	-------

Ket : O_1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)
 X : *Treatment* atau Perlakuan
 O_2 : Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

A. Populasi dan sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Larangan 05. Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi penelitian (Arikunto, 2013:174). Dalam penelitian ini teknik sampling atau pengambilan sampel adalah teknik *purposeful sampling*. Menurut sampel teknik pemain ekstrakurikuler Tenis Meja SD Negeri Larangan 05 dengan jumlah siswa 10 orang

B. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada riset ini merupakan memakai uji- t dengan dorongan analisis statistic serta SPSS. Analisis informasi bertujuan buat mengenali jawaban persoalan dalam riset. Saat sebelum diadakan uji- t, butuh dicoba uji prasyarat terlebih dulu. Uji prasyarat di maksudkan buat mengenali apakah informasi yang dianalisis penuh ketentuan buat di jalani analisis informasi serta pengujian hipotesis. Uji prasyarat ini terdiri uji normalitas dengan uji *Lilliefors* serta uji homogenitas dengan uji *lavene statistic*.

a) Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dimaksudkan buat mengenali wajar ataupun tidaknya distribusi informasi yang diperoleh. Uji normalitas ini memakai uji *Lilliefors* dicoba dengan dorongan program SPSS. Kaidah yang digunakan buat mengenali wajar ataupun tidaknya sesuatu sebaran merupakan dengan menerima ataupun menolak hipotesis, bandingkan L_o dengan nilai kritis L buat uji *Lilliefors* dengan taraf signifikansi=5% bila $L_o < L_{tabel}$ maka H_o di terima maksudnya informasi berdistribusi normal (Sudjana, 2002).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang di maksudkan buat Mengidentifikasi apakah kelompok informasi berasal dari populasi dengan varians yang sama. Uji homogenitas dicoba menggunakan *one way ANOVA* dengan bantuan program komputer SPSS. Kriteria keputusannya adalah apakah nilai $sig > 0,005$ atau $F_{hitung} < F_{table}$, yang berarti homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah semua data terkumpulkan, tindakan berikutnya merupakan mengkaji data tersebut. Pengujian hipotesis memanfaatkan metode analisis

uji-t (*t-test*). Secara metode uji-t (*t-test*) hendak di hitung memakai *paired-Smapels T test* dengan dorongan komputer program SPSS. Buat mengenali signifikansi ataupun terdapat tidaknya kenaikan setelah dicoba uji awal (*pre-test*) serta saat sebelum dicoba pengujian akhir (*post-test*), hingga hasil dikonsultasikan dengan pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga lebih besar dari hingga ada perbandingan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak serta hipotesis kerja diterima (H_a).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berlandaskan dari hasil penelitian yang didapat bahwa terdapat peningkatan kualitas servis *spin* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri Larangan 05 setelah diberikan *treatment* metode drill dan waktu reaksi. Hal ini dibuktikan saat sesudah dilangsungkan uji hipotesis *paired sample t-test* atas data *pretest* dan data *posttest* diperoleh hasil nilai *Sig.(-tailed)* = 0,000 < 0,05 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan nilai sesudah diberikan *treatment*. Dengan hasil demikian maka dipotesis nol (H_0) ditolak. Jika H_0 ditolak, maka hipotesis kerja (H_a) diterima dan berbunyi adanya peningkatan yang signifikan dari keterampilan servis spin melalui metode drill dan waktu reaksi pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri Larangan 05. Metode drill merupakan sebuah metode latihan untuk meningkatkan keterampilan pada suatu bidang, karena pada metode ini dilakukan latihan pengulangan secara terus menerus dengan intensitas yang naik pula. Metode drill dalam penelitian kali ini yaitu dengan melakukan latihan servis untuk meningkatkan keterampilan servis spin, servis yang dilakukan dalam latihan juga ada beberapa jenis yaitu servis panjang, pendek dan spin. Kemudian untuk waktu reaksi sendiri merupakan latihan untuk meningkatkan reflek. Dalam tenis meja reflek dibutuhkan guna bisa memukul bola dengan tepat waktunya, karena dengan tepat waktu maka bola yang dihasilkan bisa maksimal. Dalam penelitian ini waktu reaksi dilatih dengan menggunakan lemparan koin. Jadi pertama-tama siswa meletakkan koin diatas telapak tangan lalu jatuhkan koin dan ditangkap kembali. Dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan reflek dari siswa yang bisa berguna di dalam tenis meja nantinya

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Olahraga adalah kegiatan yang menggerakkan tubuh, mulai dari tubuh bagian atas hingga telapak kaki. Kegiatan ini dikatakan dilakukan karena memiliki tujuan akhir agar tubuh menjadi sehat secara jasmani. Hasil dari penelitian ini adalah :

1. Data Pretest serta Posttest pada hasil *servis spin* tenis meja bersifat homogen, sebab nilai $sig > \alpha$ ialah $0.583 > 0,05$. sehingga H_0 ditolak serta H_a diterima, jadi disimpulkan kalau kedua sampel diperoleh dari populasi yang asalnya dari varian homogen.
2. Bersumber pada kriteria pengujian yang sudah ditetapkan ialah: $t_{hitung} > t_{tabel}$ hingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya metode drill dan waktu reaksi mempengaruhi buat *servis spin* tenis meja di SD Negeri Larangan 05

B. SARAN

Bersumber pada kesimpulan serta keterbatasan diatas, sehingga saran yang diberikan peneliti yaitu:

1. Bagi peserta didik harus bisa meningkatkan teknik servis dalam permainan tenis meja agar bisa lebih berguna saat bertanding
2. Untuk guru diharapkan bisa membagikan program latihan yang bermacam-macam untuk tingkatan atensi latihan siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar cakupan topik penelitian lebih luas dan lebih luas, serta bagian praktiknya lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Rahayu (2013:1) PENGEMBANGAN PERMAINAN BAVOS UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
- Rahmani Mikanda, (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rahmani Mikanda, (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sudjana, 2002. Metode Statistik. Bandung: Tarsito
- Sugiyono (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods).
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta