

**PENGARUH LATIHAN *DRILL*, *MULTIBALL* DAN *SHADOW*
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* ATLET
TENIS MEJA KLUB GRANAT KENDAL**

Tegar Priambudhi

tegarpriambudhi003@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aims to determine the effect of drill, multiball and shadow exercises on the accuracy of the forehand strokes of table tennis athletes at the Kendal Grenade Club. This type of research is a quantitative experiment, with a Group Pretest Posttest Design. The samples used in this study were athletes in the Kendal Grenade, totaling 21 athletes. Test the data requirements using normality and homogeneity tests. Testing the hypothesis using the t-test. Based on the research results, it was obtained that the results of the calculation of the t test for drill training obtained Sig. (2-tailed) $0.00 < 0.05$. Meanwhile, the multiball exercise has a sig (2-tailed) of $0.01 < 0.05$. And shadow exercises get a sig (2-tailed) value of $0.01 < 0.05$. The conclusion from this study is that there is an effect of drill, multiball and shadow exercises on the accuracy of forehand strokes of table tennis athletes at the Kendal Grenades Club.

Keywords: *drill, multiball, shadow, table tennis*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill*, *multiball* dan *shadow* terhadap ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja klub Granat Kendal.. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan design *Group Pretest Posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet di Granat Kendal yang berjumlah 21 atlet. Uji persyaratan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji t-test. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil perhitungan uji t untuk latihan *drill* diperoleh Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$. Sedangkan untuk latihan *multiball* memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,01 < 0,05$. Serta latihan *shadow* mendapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,01 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *drill*, *multiball* dan *shadow* terhadap ketepatan pukulan *forehand* atlet tenis meja klub Granat Kendal.

Kata Kunci: *drill, multiball, shadow, tenis meja*

PENDAHULUAN

Tenis Meja adalah salah satu olahraga yang dimainkan secara tim dan individu (*single*) (Sari, 2019). Setiap tim terhubung ke kotak dan berada di set ubin meja permainannya sendiri. Saat bola menyentuh meja area lawan di kotaknya dan dijaga agar tidak mati di area permainannya sendiri, bola dimainkan satu tempat tidur dengan servis biasanya dimulai dari net. Tenis meja biasanya digambarkan sebagai permainan yang dimainkan dalam tim dan individu dengan masing-masing tim terdiri dari dua pemain. Bola dimainkan hanya dengan satu pemain mundur, dan saat mencapai meja di wilayah lawan, bola tersebut dinyatakan mati atau dimasukkan. (Tyan, 2021).

Atlet tenis meja harus memiliki refleks, kelincahan, dan kecerdasan yang sangat baik. Karena semakin banyak orang yang tertarik untuk bermain olahraga, tenis meja telah menjadi magnet sosial. Alhasil, tak jarang klub tenis meja Indonesia melebarkan sayap bahkan berkompetisi di turnamen tingkat Asia. Berdasarkan keberhasilan yang telah dicapai, permainan tenis meja mulai berkembang pesat di Indonesia. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai unsur, salah satunya manajemen pembinaan tim. Sangat penting untuk memukul target dengan tepat dalam permainan tenis meja karena akurasi merupakan aspek kunci dalam memosisikan bola keras sedemikian rupa sehingga menantang lawan untuk memukul selama bermain. Kematangan dan frekuensi latihan berkaitan erat dengan kemampuan memukul baik maju maupun mundur dengan tepat (Waluya et al., 2019). Atlet harus hati-hati fokus dan berlatih di empat bidang pelatihan untuk mencapai ini: pelatihan fisik, pelatihan teknis, pelatihan taktis, dan pelatihan mental..

Diperlukan suatu metode latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan forehand drive karena menurut pengamatan awal atlet tenis meja Club Grenade yang bertanding dalam kegiatan olahraga tenis meja pada umumnya memiliki penguasaan teknik tenis meja namun kurang dari akurasi sasaran yang diinginkan. Hal ini ditunjukkan dengan cara memukul bola sasaran secara tidak tepat atau arah yang salah. Kematangan dan kuantitas latihan berdampak langsung pada akurasi forehand. Ini berarti bahwa atlet harus terlibat dalam latihan yang terstruktur dan ketat untuk mencapai akurasi pukulan forehand yang baik.

Bagi pemain tenis meja pemula, dengan menggunakan teknik servis yang tepat akan mempermudah proses latihan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan (Mu'ammam, 2017). Pendekatan pelatihan bayangan ini sangat baik untuk mengasah teknik pukulan dan meningkatkan kelincahan. Latihan shadow atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain tenis meja dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan bed maupun tanpa bed dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya bola dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari shadow sendiri (Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y, 2018).

Pendekatan latihan drill juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan seseorang. Drill and practice, sering dikenal sebagai latihan berulang, adalah serangkaian latihan atau praktik yang secara khusus dibuat untuk membantu siswa

menjadi mahir dalam suatu kemampuan baru. Teknik ini juga dapat digunakan untuk menyegarkan kembali pengetahuan atau keterampilan yang telah lama terbengkalai.

Metode latihan multiball juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan akurasi pukulan forehand dan backhand. teknik pelatihan di mana satu pemain bekerja sementara yang lain mengumpan bola. Pemain akan membutuhkan keranjang bola. Passer mengambil bola dan memukulnya secara berurutan dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang dibutuhkan pemain sambil berdiri di tepi meja. Meskipun metode ini sangat bagus untuk belajar memukul, hanya satu orang yang boleh berlatih sekaligus. Pelatih yang bertugas sebagai pengumpan sering menggunakan teknik ini.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan, maka penelitian ini membahas tentang “Pengaruh Latihan *Drill, Multiball* Dan *Shadow* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal”

METODE PENELITIAN

Jenis metodologi yang digunakan peneliti adalah kuantitatif eksperimen. Metode eksperimen memungkinkan untuk penentuan hubungan sebab akibat antara dua elemen yang telah disengaja disebabkan dengan mengurangi faktor lainnya. (Sugiyono, 2017). Peneliti memakai desain *Pretest-Posttest Desain* dalam penelitian ini serta seluruh anggota Club Tenis Meja Granat Kendal yang berjumlah 21 orang dijadikan menjadi sampel. Teknik sampling menggunakan *total sampling*.

Data penelitian dikumpulkan dengan tes menggunakan instrumen penilaian tes kognitif, afektif dan psikomotor. Analisis data dalam penelitian ini memakai uji prasyarat dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mencari tau pengaruh latihan drill, multiball dan shadwo terhadap ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

1. Pengaruh *Drill*

Analisis data *pretest* dan *posttests* kelompok latihan *drill* didapatkan hasil yang terlihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Uji Hipotesis *Drill*

| Kel | Paired Differences | | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------------|--------------------|----------------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | | |
| PreTest Drill - PostTest Drill | -4.400 | 2.753 | 6 | .000 |

Analisis data pada table 1. dilakukan dengan memakai *t-test* untuk mencari pengaruh dari latihan drill. Metode latihan tersebut dapat dikatakan memiliki pengaruh jika signifikansi sig (2-tailed) $< 0,05$, begitu juga dengan sebaliknya.

Hasil penelitian memperlihatkan hasil bahwa *pretest* dan *posttest* latihan drill memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik simpulan jika latihan *drill* mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

2. Pengaruh *Multiball*

Analisis data *pretest* dan *posttests* kelompok latihan *multiball* didapatkan hasil yang terlihat pada tabel ini.

Tabel 2. Uji Hipotesis Multiball

| Kel | Paired Differences | | Df | Sig. (2-tailed) |
|--|--------------------|----------------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | | |
| PreTest Multiball - PostTest Multiball | -3.520 | 2.138 | 6 | .001 |

Dari tabel 2. terlihat jika hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan multiball memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga bisa ditarik simpulan jika latihan multiball mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

3. Pengaruh *Shadow*

Analisis data *pretest* dan *posttests* kelompok latihan *Shadow* didapatkan hasil yang terlihat pada tabel ini.

Tabel 2. Uji Hipotesis Shadow

| Kel | Paired Differences | | Df | Sig. (2-tailed) |
|----------------------------------|--------------------|----------------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | | |
| PreTest Shadow - PostTest Shadow | -6.429 | 2.936 | 6 | .001 |

Dari tabel 2. terlihat jika hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan Shadow memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga bisa ditarik simpulan jika latihan shadow mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

4. Perbandingan Drill, Multiball dan Shadow

Analisi ini bertujuan untuk mencari tau metode manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal. Hasil analisis dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Perbedaan Hasil

| Kelompok | Rerata Pretest | Rerata Posttest | Selisih Rata-rata | Presentase (%) |
|-----------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|
| Drill | 26 | 32,43 | 6,43 | 24,7% |
| Multiball | 26,29 | 28,29 | 2 | 7,6% |
| Shadow | 26 | 27,57 | 1,57 | 6% |

Dari tabel 3. Dapat dilihat bahwa latihan drill memiliki perbedaan rerata data awal dan akhir sebesar 6,43 dengan presentase kenaikan sebesar 24,7%. Selain itu, latihan multiball memiliki presentase kenaikan sebesar 7,6% dengan perbedaan rerata data awal dan akhir sebesar 2. Sedangkan latihan shadow memiliki presentase kenaikan 6% dengan perbedaan rerata data awal dan akhir sebesar 1,57. Dari hasil tersebut dapat ditarik simpulan jika latihan drill memiliki pengaruh lebih baik ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian hasil penelitian sehingga bisa ditarik simpulan seperti berikut: 1) Metode latihan drill mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal; 2) Metode latihan multiball mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal; 3) Metode latihan shadow mempengaruhi ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal; 4) Metode latihan drill lebih berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan pukulan forehand atlet tenis meja klub granat Kendal.

Berdasarkan simpulan tersebut, sehingga seperti berikut saran yang dapat disampaikan: 1) Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan ketepatan pukulan dalam permainan tenis meja. Dalam usaha meningkatkan ketepatan pukulan forehand tenis meja dianjurkan menggunakan latihan drill dalam proses latihan. 2) Bagi peneliti, Jika studi serupa dengan sampel baru dilakukan di masa mendatang, diharapkan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkindi, M. I., Pradipta, G. D., & Zhannisa, U. H. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan*
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63–70. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja. *SpoRTIVE*, 3(1), 241–250. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13360>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabeta, Bandung
- Tyan, N. A. (2021). Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forhand Dan Backhand Tenis Meja Pada Ekstrakurikuler Di SD Supriadi Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2, 71–77.
- Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Multiball Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Smp Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 2(1), 16–20.