

Efektivitas Latihan Servis dengan Sasaran Terhadap Ketepatan Servis Tenis Meja di Klub Granat Kendal

Alfian Fandi Yunanto
email: alfian.fandi29@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is the table tennis athlete Granat Club. In general, the Granat Club in Kendal is performing well, but there are still problems with the accuracy of the management of short and long serves. The aim of the study was to determine how to train long and short serves with changing targets at the Granat Club in Kendal. Research of this type is quantitative. 16 players from the Granat club in Kendal table tennis club were included in this study. The initial stage, the initial test (pre-test), the treatment and the final test constitute the different stages of data collection methods. Descriptive analysis, normality testing and hypothesis testing are used in data analysis. According to research results at the Granat Club in Kendal Table Tennis Athletes on the Analysis of the Results of training methods of fixed targets and changing targets on the accuracy of long and short serves conclusions can be drawn that training methods of fixed targets and changing targets are able to increase the accuracy of long and short serves. It is known that in the initial test the ability of moderate category athletes tends to be low, then after doing the treatment for 8 meetings the final test of the athlete's ability to be moderate without leaning to low.

Keywords: *Practice Results, Table Tennis, Long Service, Short Service*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet tenis meja Klub Granat. Klub Granat Kendal secara umum sudah dapat melakukan servis dengan baik tetapi masih terdapat permasalahan mengenai ketepatan arah servis panjang maupun pendek. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui metode latihan servis panjang dan pendek menggunakan sasaran berubah terhadap ketepatan servis panjang dan pendek Tenis Meja di Klub Granat Kendal. Penelitian jenis ini bersifat kuantitatif. Sebanyak 16 pemain dari klub tenis meja Granat Kendal diikutsertakan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data melalui beberapa tahap yaitu Tahap awal, tes awal (pre-test), perlakuan dan tes akhir merupakan tahapan yang berbeda dari metode pengumpulan data. Analisis deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis digunakan dalam analisis data. Menurut hasil riset di Atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal tentang Analisis Hasil latihan metode latihan servis target tetap dan target berubah terhadap akurasi servis panjang dan pendek, dapat disimpulkan bahwa latihan metode sasaran tetap dan sasaran berubah mampu meningkatkan ketepatan servis panjang dan pendek. Hal ini diketahui bahwa pada test awal kemampuan atlet kategori sedang cenderung rendah, kemudian setelah melakukan treatment selama 8 kali pertemuan test akhir kemampuan atlet menjadi sedang tanpa condong ke rendah.

Kata kunci: Hasil Latihan, Tenis Meja, Service Panjang, Service Pendek

PENDAHULUAN

Tenis meja ialah permainan yang dimainkan oleh dua atau empat orang di sebuah aula. Para pemain memukul bola seluloid dengan raket berlapis karet melalui net ke atas meja yang digantung pada dua tiang net (Muhajir, 2016). Servis adalah aksi permulaan dalam permainan tenis meja serta dapat digunakan aksi penyerangan awal oleh pemain yang servisnya sulit atau sulit diterima oleh lawan (Tomoliyus, 2014). Akurasi servis sangat memberikan keuntungan bagi pemain untuk memenangkan permainan (ITTF, 2016). Tenis meja merupakan olahraga yang banyak diminati pemain dari segala usia, baik anak usia dini maupun remaja dan dewasa. Selain itu, tenis meja juga memberi manfaat yang bagus bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pelatihan dan pengembangan olahraga sekolah dari tingkat dasar hingga tingkat menengah atas. hal tersebut terdapat dalam UU Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat 3 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”.

Cara teknis yang sangat efektif untuk memobilisasi lawan adalah servis. Ada banyak jenis servis yang berbeda, tetapi yang paling penting adalah lawan tidak terbiasa menggunakannya. Di lain sisi, servis digunakan sebagai sarana untuk membuka jalan atau sebagai senjata untuk serangan pertama. Selama masa-masa sulit, penting untuk memfokuskan diri ke dalam pertarungan yang gigih. Servis sangat penting karena tidak hanya energi, tetapi juga teknik dan taktik kelas atas harus digunakan (Kertamanah, 2015). Penting untuk menguasai kombinasi "longgar" dan "kencang" untuk setiap pukulan dalam tenis meja. Kencang berarti mengencangkan tenaga dan longgar berarti melonggarkan tenaga. Untuk pemain yang kesulitan mengontrol atau mengatasi bola, pukulan blok bisa menjadi serangan yang sangat mematikan (Kertamanah, 2015).

Metode drill adalah metode latihan yang dipergunakan untuk mengasah servis tenis meja. Latihan dengan target tetap dan bergantian adalah dua jenis latihan drill. Keduanya ini masing-masing mempunyai karakteristiknya sendiri, yang belumlah ditemukan pengaruhnya

terhadap peningkatan akurasi servis panjang dan pendek tenis meja bagi atlet di klub granat Kendal. Dari pengamatan awal yang diamati oleh peneliti, secara garis besar atlet yang mengikuti latihan di klub granat Kendal tersebut sudah bisa melakukan servis panjang maupun servis pendek. Permasalahan yang diungkap oleh peneliti yakni mengenai ketepatan servis yang dapat dibidang masih rendah.

Judul penelitian ini mengacu pada hal tersebut yaitu Efektivitas Teknik Pelatihan Servis dengan Sasaran Berubah dan Sasaran Tetap terhadap Ketepatan Servis Pendek dan Panjang Tenis Meja di Klub Granat Kendal.

METODE PENELITIAN

Desain dari penelitian ini yaitu *pretest, treatment, dan posttest* dan seluruh populasi atlet di klub granat Kendal sejumlah 23 atlet. Purposive sampling digunakan dalam penelitian ini. Sampel sebanyak 16 orang dari total populasi digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan observasi partisipan sebagai teknik pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan uji normalitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian yang diambil adalah atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal sejumlah 16 atlet. Selama proses penelitian, semua partisipan ikut serta dalam latihan tanpa mengambil cuti sakit atau izin. Adapun langkah-langkah pelaksanaan test awal, yaitu: Subjek diperintahkan menjalankan pemanasan dan latihan servis, subjek melaksanakan servis panjang dan pendek ke tanda yang sudah ada di meja dan harus menghabiskan bola sebanyak 20 bola, Penilaian dilakukan oleh tiga orang: satu orang menulis, satu orang lagi memegang stopwatch dan orang ketiga mengamati bagaimana bola dimasukkan dalam target. Bola yang dimasukkan dalam kotak 30 cm dari target memiliki skor lima, bola yang masuk ke dalam kotak 60 cm dari target memiliki skor tiga dan bola yang tidak masuk ke dalam kotak yang tersisa dari target memiliki skor satu. pencatat menjumlah skor setiap *rally*, jumlah skor tertinggi dari *rally*

Berikut ini data pengujian nilai latihan ketepatan servis panjang dan pendek pada Tenis Meja Klub Granat Kendal:

**Tabel 1 Ringkasan Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir
(Servis Panjang)**

Tes	N	Rata-rata	T Hitung	T Tabel
Tes Awal	16	45,750	15,112	1,90
Tes Akhir	16	84,37		

Sumber: Data Primer Diolah 2023

Mengacu uji anova tersebut didapati nilai t hitung $15,112 > t$ tabel 1,90. Artinya hipotesa nol ditolak. Sehingga diperoleh bahwa terdapat perubahan di antara tes servis panjang (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) sasaran tetap dan sasaran berubah.

**Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir
(Service Pendek)**

Test	N	Rata-rata	T Hitung	T Tabel
Tes Awal	16	43,125	18,807	1,90
Tes Akhir	16	67,5626		

Sumber: Data Primer Diolah 2023

Mengacu uji anova tersebut didapati nilai t hitung $18,807 > t$ tabel 1,90. Artinya hipotesa nol ditolak. Sehingga diperoleh bahwa terdapat perubahan antara tes servis pendek (*pre-test*) dengan test akhir (*post-test*) sasaran tetap dan sasaran berubah.

Tabel 3 Rangkuman Perhitungan Nilai Perbedaan Antara Regu 1 dan Regu 2

Dalam Persentase

Regu	N	Rata-rata Tes Awal	Rata-rata Tes Akhir	Perbedaan Rata-rata	Persentase Perubahan
1	16	45,75	69,625	23,875	52,186%
2	16	43,125	67,5625	24,4375	56,666%

Sumber: Data Primer Diolah 2023

Tabel 4 Perhitungan Uji Normalitas Servis Panjang

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai	1.00	.118	16	.200*	.969	16	.824
	2.00	.099	16	.200*	.959	16	.638

Sumber : Data primer diolah 2023

Mengacu uji Sahapiro Wilk tersebut, diperoleh bahwa hasil masing-masing variabel bernilai > 0,05 sehingga diperoleh jawaban berupa data berdistribusi secara normal. Agar data dapat diproses lebih lanjut.

Berikut perhitungan uji tes awal servis pendek (*pre test*) dengan test akhir (*post test*):

Tabel 5 Uji Normalitas Servis Pendek

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai	1.00	.153	16	.200*	.906	16	.102
	2.00	.128	16	.200*	.920	16	.167

Sumber : Data primer diolah 2023

Mengacu uji Sahapiro Wilk tersebut, diperoleh bahwa hasil masing-masing variabel bernilai > 0,05 sehingga dapat diperoleh jawaban berupa data berdistribusi secara normal. Agar data dapat diproses lebih lanjut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Atlet Tennis Meja Klub Granat Kendal tentang Analisis Hasil latihan metode sasaran tetap dan sasaran bergerak terhadap akurasi servis panjang dan

pendek, dapat disimpulkan bahwa latihan metode sasaran tetap dan sasaran berganti mampu meningkatkan akurasi servis panjang dan pendek. Hal ini diketahui bahwa pada tes awal kemampuan atlet kategori sedang cenderung kerendah, kemudian setelah melakukan treatment selama 8 kali pertemuan tes akhir kemampuan atlet menjadi sedang tanpa condong ke rendah.

Berdasarkan hasil penelitian di Atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal tentang metode latihan servis panjang dan pendek menggunakan sasaran tetap dan bergerak terhadap ketepatan servis panjang dan pendek Tenis Meja di Klub Granat Kendal, Terdapat beberapa saran untuk meningkatkan skripsi ini, di antaranya: (1) Diharapkan pelatih tenis meja dapat menggunakan metode sasaran tetap dan sasaran bergerak untuk meningkatkan kemampuan servis panjang dan pendek para atlet. (2) Diharapkan peneliti yang mempelajari masalah ini mempertimbangkan kelemahan-kelemahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kertamanah, Alex, (2015). Teknik Dan Taktik Permainan Tenis Meja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Azwar S, (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Tomoliyus. (2014). Pengembangan instrumen kemampuan ketepatan fore hand, backhand drive dalam permainan tenis meja Yogyakarta. Retrieved from http://staffnew.uny.ac.id/upload/131121717/penelitian/12.+Pengembangan+instrumen+Ketepatan+Forehand+dan+backhand+Drive+tenis+mejaNew+Microsoft+Office+Word+Document+_2_.pdf