

PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* PADA PERMAINAN TENIS MEJA

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1
Petarukan Pemalang)

Heri Gusman¹, Nur Moh Kusuma Atmaja², Indria Susilawati³, Ronny Suryo Narbito⁴

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

^{2,3}Pendidikan Jasmani, STKIP Melawi

⁴Pendidikan Kepelatihan Olahraga, UTP Surakarta

Alamat: ¹Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 4551, ^{2,3}Jl. RSUD Melawi
km. 04 Kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat. ⁴Kampus 2 Jl. Walanda Maramis
No.31, Nusukan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Email: herigusman17@gmail.com, atmajanur27@gmail.com, indriasmile86@gmail.com,
adios2009utp@gmail.com.

Abstract: *The aim of this study was to investigate the effect of shadow training on forehand drive accuracy in table tennis. In accordance with the research objectives, this research uses an experimental method. The sampling technique used was saturated sampling. The data collection technique was carried out using a test, i.e. the table tennis forehand drive accuracy test. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using t-test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, the analysis requirements test was carried out by using the normality test, difference test and percentage increase. This research produces conclusions, i.e. that there is a significant effect between shadow training on increasing table tennis forehand drive accuracy in male students of extracurricular table tennis at State Junior High School 1 Petarukan Pemalang. This is proven by the calculation results of the final test for the shadow training group, i.e. $t_{count} = 14.089$ which is greater than $t_{table} = 2.045$ with a significance level of 5%.*

Keywords: *Shadow Training, Table Tennis Forehand Drive Accuracy*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh latihan *shadow* terhadap ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes yaitu tes ketepatan *forehand drive* tenis meja. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan. Penelitian ini menghasilkan simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow* terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *shadow* yaitu $t_{hitung} = 14,089$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,045$ dengan taraf signifikansi 5%.

KataKunci: *Latihan Shadow, Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja*

Tenis meja merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang populer. Di Indonesia cabang olahraga ini sudah tidak asing lagi, dan dulunya sering disebut ping-pong. Hodges (1996: 1), berpendapat bahwa permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang populer di dunia dan jumlah pesertanya menempati urutan kedua”. Cabang olahraga ini banyak keistimewaannya dan populer karena dimainkan oleh semua lapisan masyarakat dan berbagai kalangan, peralatan yang bervariasi, mudah didapat, alat yang digunakan ringan, harga peralatan yang terjangkau, dan cabang olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja, dapat dimainkan di siang maupun di malam hari dan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan.

Di dalam tenis meja banyak sekali macam tekniknya dari *drive*, *chop*, *block*, *hit*, *smash*, *loop*, *push*, *slide slip*, *flick*, *half volley*, *drop short*, *short cut*. Serta dalam *short cut* ada 2 jenis pukulan yaitu *long cut*, *lobbing*. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainnya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada di dalam

permainan tenis meja, sehingga *drive* sangat penting bagi peserta tenis meja guna untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain terutama untuk pukulan *drive*.

Pada dasarnya pemain tenis meja tingkat pemula harus mampu menguasai teknik dasar pukulan dengan baik, maka siswa perlu menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Dijelaskan pula oleh Tomoliyus, (2012) agar seseorang dapat bermain tenis meja diperlukan berlatih keterampilan gerak servis dan mengembalikan bola masuk kesasaran. Keterampilan gerak mengembalikan bola masuk kesasaran dalam permainan tenis meja yang harus dikuasai oleh pemain. Keterampilan gerak mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara keterampilan *stroke* (pukulan) *forehand* dan *backhand*. Kemampuan seseorang dalam bermain tenis meja, secara singkat dapat diukur melalui tingkat kemampuan pemain tersebut dalam menguasai kedua teknik pukulan dasar tersebut. Pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang

digunakan biasanya kuat (Subekti & Utama, 2018: 2).

Ketepatan pukulan *drive* dalam tenis meja sangat penting karena dalam suatu pertandingan, ketepatan pukulan sering dilakukan untuk mendapatkan *point* secara efektif (*winning point*). Sedikit pemain tenis meja yang dapat melakukan akurasi pukulan atau penempatan bola dalam permainan (*rally*), sebab tanpa kontrol dan konsisten tidak mungkin pukulan bisa akurat. Fungsi dari ketepatan pukulan adalah untuk membuat lawan berlari meraih bola yang jauh dari jangkauan (*open the side court*), juga digunakan untuk menyelesaikan suatu permainan (*rally*) disebut *winning point*.

Mengingat pentingnya peranan *forehand drive* pada permainan tenis meja, akan tetapi siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang mengalami masalah dalam melakukan *forehand drive*. Hasil observasi pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang, siswa sering melakukan kesalahan-kesalahan yang sering terulang seperti, pukulan *drive* nya yang sering tidak melewati net atau menyangkut, kemudian *drive* nya yang tidak akurat dan sering lewat dari lapangan lawan (keluar). Dalam hal ini jelas membuat pemain sering kehilangan

poin dan malah menambah poin untuk lawan. Dari sini dapat diasumsikan bahwa jika penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* pada siswa masih lemah, maka berdampak pada kemampuan bermain tenis meja secara keseluruhan yang berkualitas buruk. Oleh karena itu diperlukan latihan yang tepat.

Menurut Safari, I. (2019), Latihan *shadow* adalah satu contoh latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive*. Latihan *shadow* adalah latihan bayangan yang dapat dilakukan oleh sendiri dengan bimbingan dan pantauan langsung oleh pelatih sehingga dapat terkontrol dengan baik gerakannya. Menurut Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018) Melalui latihan *shadow* ini membantu pemain untuk merasakan teknik dan *feel* yang benar, pemain dapat memperhatikan gerakan secara serius saat melakukan pukulan *forehand drive* dalam latihan, sehingga akan mendapatkan peningkatan teknik dan mengadaptasikan otot dengan rasa gerakan yang benar. Ini dapat terjadi karena dalam latihan *shadow*, pemain melakukan gerakan seperti sungguhan artinya pemain melakukan gerakan seperti sedang melakukan pukulan *forehand drive*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

latihan *shadow* terhadap ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja (studi eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian eksperimen, alasan menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Darmawan (2013: 39) adalah penelitian untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang sebenarnya yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Suryabrata (2011: 75) dengan cara ini, peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya.

Desain penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Design*”. Bagan rancangan penelitian “*Pretest-Posttest Design*” menurut Sugiyono (2010: 107) adalah sebagai berikut:

R — Pretest — Treatment — Posttest

Keterangan:

R = Random

Pre-test = Tes awal ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja

Treatment = Latihan *shadow*

Post-test = Tes akhir ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja

Setelah hasil tes ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja dirangking, kemudian subjek melakukan latihan *shadow*. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok latihan *shadow*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang. Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, digunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah teknik pengambilan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010: 123). Jadi sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 30 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur satu variabel yaitu ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja menggunakan petunjuk tes ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja (Tomoliyus, 2012: 19).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja. Data diambil sebelum dan sesudah perlakuan dengan tujuan membandingkan adakah perubahan setelah dilakukan perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan petunjuk tes ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja (Tomoliyus, 2012: 19).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas. Adapun langkah-langkah uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Liliefors*. Setelah itu, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji T. dilakukan dengan *paired t-test*. Untuk menghitung prosentase hasil latihan ketepatan *forehand drive* pada permainan tenis meja pada kelompok latihan *shadow*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes ketepatan *forehand drive* tenis meja. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, serta data tes akhir. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik

t-test seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja Pada Kelompok Latihan Shadow

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Latihan Shadow	Awal	3	10	29	19,2	4,3
	Akhir	3	24	37	29,8	3,5
		0			7	7

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok latihan *shadow* memiliki rata-rata ketepatan *forehand drive* tenis meja sebesar 19,20, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata ketepatan *forehand drive* tenis meja sebesar 29,87.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes ketepatan *forehand drive* tenis meja dilakukan uji reliabilitas tes awal dan tes akhir. Hasil uji reliabilitas ketepatan *forehand drive* tenis meja adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0.849	Tinggi
Tes Akhir	0.859	Tinggi

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas. Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal ketepatan forehand drive tenis meja. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi yang dilakukan pada kelompok latihan *shadow* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompo k	N	Mea n	SD	L _{hitung} g	L _{tabel} 5%
Kelompo	3	10,6	4,146	0,11	0,16
k latihan	0	7	7	2	2
<i>shadow</i>					

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok latihan *shadow* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,112$, dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,162. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok latihan *shadow* termasuk berdistribusi normal.

Setelah diberi perlakuan pada kelompok latihan *shadow*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan tes awal dan

tes akhir pada kelompok latihan *shadow* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Latihan *Shadow*

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	30	19,20	14,089	2,045
Tes Akhir	30	29,87		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok latihan *shadow* antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 14,089 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 30$, $db = 30 - 1 = 29$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,045, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *shadow* terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Untuk mengetahui kelompok latihan *shadow* memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan forehand drive tenis meja, dilakukan perhitungan persentase peningkatan pada kelompok latihan *shadow*. Adapun nilai peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja dalam persen pada kelompok latihan *shadow* adalah:

Tabel 5. Perbedaan Persentase Peningkatan Pada Kelompok Latihan *Shadow*

Kelompok	N	Mean <i>n</i> Pret <i>est</i>	Mean <i>n</i> Postt <i>est</i>	Mean Differ ent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok latihan <i>shadow</i>	30	19,200	29,867	10,667	55,556%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok latihan *shadow* memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja sebesar 55,556%.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *shadow* = 14,089, sedangkan t_{tabel} = 2,045. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *shadow*. Berarti kelompok latihan *shadow* memiliki peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu dengan latihan *shadow*. Dalam latihan ini siswa putra dalam melakukan gerakan ketepatan *forehand drive* tenis meja menggunakan bentuk latihan

shadow, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja menjadi lebih baik.

Dalam pelaksanaan latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini, siswa putra diberikan perlakuan (treatment) dengan latihan *shadow*. Perlakuan (treatment) latihan *shadow* yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *shadow*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara latihan *shadow* terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *shadow* = 14,089, sedangkan t_{tabel} = 2,045. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *shadow*. Peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu latihan *shadow*.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan *shadow* maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja dalam persen pada kelompok latihan *shadow*. Kelompok latihan *shadow* memiliki nilai persentase peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja sebesar 55,556%. Dalam latihan ini siswa putra mempelajari materi menggunakan latihan *shadow*, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja. Dengan peningkatan latihan *shadow* yang baik, maka akan mendukung peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja yang lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow* terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *shadow* yaitu t_{hitung} = 14,089 lebih besar dari pada t_{tabel} = 2,045 dengan taraf signifikansi 5%.

SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru, disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) Upaya untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive* tenis meja, hendaknya guru harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. (2) Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang. (3) Untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Petarukan Pemalang, guru dapat menerapkan latihan *shadow* bagi para siswa putra.

DAFTARPUSTAKA

- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hodges, L. (1996). *Table tennis: steps to success (Tenis Meja: tingkat pemula)*. Penerjemah Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Safari, I. (2019). Perbandingan latihan pantulan ke dinding dengan latihan *shadow* terhadap peningkatan pukulan *backhand drive* tenis meja. *SpoRTIVE*, 4(1), 421-430.
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Perbandingan Latihan *Shadow* Dengan Latihan *Multiball* Terhadap Frekuensi Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja. *SpoRTIVE*, 1(1), 241–250.
- Subekti, T. I., & Utama, A. B. (2018). Ketepatan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Peserta Putra Ekstrakurikuler Tenis Meja Di SMP Negeri 6 Dan SMP Negeri 16 Yogyakarta Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(8).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syamsuddin, N., Musfira, N., & Hammado, N. (2020). Penerapan Pembelajaran Model Latihan *Shadow* Dalam Permainan Tenismeja Di SMA Negeri 6 Kabupaten Tana Toraja. *Dedikasi*, 22(2), 221-229.
- Tomoliyus. (2012). Sukses melatih keterampilan Dasar Permainan Tenis meja dan Penilaian. Disajikan dalam Rangka Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Se- Indonesia Tahap II Di Yogyakarta.