

**EFEKTIVITAS LATIHAN DISTRIBUSI MENURUN DAN MENINGKAT
TERHADAP HASIL *BACKHAND* TENIS MEJA
PUTRA KELAS IV DAN V SDN CIASIH**

Iseu Aisyah¹, Sartono²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas
Muhammadiyah Kuningan

Alamat : Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511
Email: Iseuaisyah7879@gmail.com, satria_bms@umkuningan.ac.id

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of decreasing and increasing distribution training on the backhand stroke ability of tabel tennis in male students in grades IV and V of Ciasih Elementary school. The method used was a quasi-experimental with a pretest-posttest design in two groups. The instrument used was the Back Board Test to assess backhand skills. The results showed that the training method had a significant effect on improving backhand skills ($p < 0,05$) The group with decreasing distribution training experienced an average increase of 1.33, while the increasing distribution group achieved a higher increase of 1.88. Thus, distribution training proved more effective in improving backhand stroke skills. These findings recommend the use of progressive training in teaching basic table tennis techniques in elementary schools.

Keywords: distribution training, backhand, table tennis, elementary school students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan distribusi menurun dan distribusi meningkat terhadap kemampuan pukulan backhand tenis meja pada siswa putra kelas IV dan V SDN Ciasih. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest pada dua kelompok. Instrumen yang digunakan berupa *Test Back Board* untuk menilai keterampilan *backhand*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan backhand ($p < 0,05$). Kelompok dengan latihan distribusi menurun mengalami peningkatan rata-rata sebesar 1,33, sedangkan kelompok distribusi meningkat memperoleh peningkatan lebih tinggi yaitu 1,88. Dengan demikian, latihan distribusi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *backhand*. Temuan ini merekomendasikan penggunaan latihan progresif dalam pembelajaran teknik dasar tenis meja di sekolah dasar.

Kata Kunci: latihan berdistribusi, *backhand*, tenis meja, siswa sekolah dasar

Tenis meja adalah cabang olahraga yang bisa dimainkan secara individu maupun beregu, yang ditandai dengan permainan bola yang cepat. Aktivitas ini dapat mendukung perkembangan keterampilan motorik serta membantu proses pembakaran kalori dalam tubuh. (Purwanto & Suharjana, 2017). Memukul bola setelah memantul dari meja adalah langkah pertama dalam permainan tenis meja yang mudah. Tujuannya adalah terus-menerus memukul bola ke arah meja lawan dengan harapan lawan tidak akan bisa mengembalikannya. *Forehand, backhand, drive, push, chop, block, serve, dan spin* adalah beberapa pukulan dasar yang digunakan dalam tenis meja (Sari & Antoni, 2020).

Keterampilan dasar sangat penting untuk mengembalikan bola dengan benar saat bermain tenis meja, kemampuan pukulan yang baik dan tepat sasaran sangat penting. Pukulan depan dan pukulan belakang adalah dua teknik paling populer untuk melakukan pukulan tenis meja. Pukulan *backhand* memudahkan untuk melawan pukulan *topspin* dan *backspin*, sedangkan pukulan *fronthand* memberikan keuntungan berupa kecepatan bola yang lebih tinggi. Kedua metode ini menghasilkan jenis pukulan yang berbeda.

Pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja merupakan salah satu

pukulan yang paling penting. Tetapi, tidak sedikit pemain yang masih merasa kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand*. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya fokus dan efektifnya dalam berlatih. Prestasi tinggi dalam bermain tenis meja, memerlukan waktu yang panjang dan konsisten. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik pukulan *backhand*. Selain penguasaan teknik, peran kondisi fisik pun ikut menentukan dengan demikian teknik pukulan *backhand* ini harus dilatih dengan cara latihan yang sesuai dengan cara latihan yang sesuai hingga menghasilkan pukulan yang cepat, akurat dan kuat.

Berdasarkan hasil observasi penulis, siswa di SD Negeri Ciasih umumnya mengalami beberapa kendala saat melakukan pukulan *backhand*, seperti bola yang kerap tersangkut di net atau tidak berhasil mendarat di area meja lawan. Selain itu, ketika melakukan smash, arah bola sering melebar dan melampaui batas. Oleh karena itu, diperlukan ketepatan dalam melakukan pukulan *backhand* agar hasil yang diperoleh lebih optimal. (Mardianto, 2021).

Dalam penelitian ini, penulis berfokus pada penerapan dua jenis metode latihan distribusi, yakni distribusi menurun dan distribusi meningkat, untuk mengetahui pengaruhnya terhadap

kemampuan melakukan pukulan backhand. Berdasarkan fokus tersebut, penelitian ini diberi judul “Efektivitas Latihan Distribusi Menurun dan Distribusi Meningkat terhadap Hasil Pukulan *Backhand* dalam Cabang Olahraga Tenis Meja”.

METODE PENELITIAN

Teknik eksperimen merupakan strategi yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari pendekatan eksperimen adalah menentukan hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Penanganan partisipan atau item penelitian yang unik merupakan salah satu fitur utama metode ini. Perlakuan tersebut dapat berupa latihan tertentu, pemberian suplemen, penggunaan strategi pengajaran khusus atau intervensi lain yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. (Ali Maksum, 2012).

Studi ini menggunakan metode *True Experiment*, dan desain yang digunakan adalah dua kelompok pretest dan posttest. Kelas yang akan mendapatkan perlakuan yang disebut dengan kelompok eksperimen dan kelas pembanding yang disebut dengan kelompok kontrol merupakan subjek penelitian eksperimen. Yang dilakukan pada kelas yang akan diberikan perlakuan atau yang disebut dengan kelompok eksperimen dan kelas pembanding yang disebut dengan kelompok kontrol, (Kristin, 2016).

Populasi adalah himpunan individu atau objek yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu yang dijadikan acuan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2013). Tiga puluh siswa kelas empat dan lima Sekolah Dasar Negeri Ciasih menjadi populasi penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu strategi pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan yang telah ditentukan berdasarkan karakteristik populasi (Ali Maksum, 2012). Sampel dalam penelitian ini melibatkan 18 siswa laki-laki dari kelas IV dan V yang secara khusus dipilih untuk diberikan perlakuan berupa latihan.

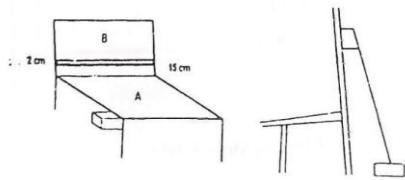
LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Ciasih, Jl. Desa Ciasih Kecamatan Nusaherang Kabupaten Kuningan. Waktu penelitian dilaksanakan selama 8 kali pertemuan pada tanggal 30 Mei 2025.

INSTRUMEN PENELITIAN

Alat yang digunakan untuk menilai variabel yang diselidiki dalam suatu penelitian dikenal sebagai instrumen penelitian (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, jenis instrumen yang dipakai berbentuk tes, yaitu *Tes Back Board*, yang dirancang untuk menilai kemampuan siswa

dalam melakukan pukulan backhand. Tes ini telah melalui uji validitas dengan koef 0,615 dan uji reliabilitas dengan nilai 0,738. Beberapa peralatan digunakan selama pengujian, seperti raket, bola tenis meja, lima stopwatch, dan meja lipat. Selain itu, dengan menggunakan peniti, sebuah kotak kardus berukuran 10 x 5 x 3 cm diposisikan di sudut kiri belakang meja, serta dinding atau tiang sebagai penyangga yang diletakkan tegak lurus terhadap meja dalam posisi vertikal. Pita kertas dengan lebar 2 cm juga dipasang sejajar pada permukaan meja yang berdiri tegak lurus dengan jarak 15 cm dari ujung tepi meja, dan satu buah stopwatch tambahan untuk pengukuran waktu.



Gambar 3.1 Tes Back board

Memberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan latihan distribusi menurun dan latihan distribusi meningkat sesuai dengan kelompok yang sudah dibentuk sebelumnya. Latihan inti untuk kelompok latihan distribusi menurun melakukan teknik pukulan *backhand* dengan lama waktu semakin menurun yaitu 3, 2, dan 1 menit tiap set dan di selingi istirahat dengan lama waktu 1 menit tiap set. Latihan inti untuk kelompok latihan

distribusi meningkat melakukan teknik pukulan *backhand* dengan lama waktu semakin meningkat yaitu 1, 2, dan 3 menit tiap set dan di selingi istirahat dengan lama waktu 1 menit tiap set. Latihan ini dilakukan selama 8 pertemuan, dengan 2 pertemuan per minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Analisis data menunjukkan bahwa kelompok yang diteliti mengalami peningkatan yang signifikan. Perlakuan latihan distribusi menurun dan latihan distribusi meningkat selama 8 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan backhand tenis meja putra kelas IV dan V SD Negeri Ciasih dapat dibuktikan dengan uji-t. Nilai dan signifikansinya akan ditunjukkan oleh uji-t. Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test, pada kelompok latihan berdistribusi menurun (Pair 1), diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -1,33, dengan standar deviasi 0,50, nilai t hitung sebesar -8,000, derajat kebebasan (df) 8, dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa latihan berdistribusi yang lebih sedikit memengaruhi peningkatan kemampuan pukulan backhand siswa. Sementara pada kelompok latihan

berdistribusi meningkat (Pair 2), diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar $-1,88$, dengan standar deviasi $0,60$, nilai t hitung sebesar $-9,430$, derajat kebebasan 8 , dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$).

Analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan backhand pada siswa putra kelas IV dan kelas V SDN Ciasih yang terdiri dari 18 siswa. Data *pretest* menurun backhand yaitu: minimum = $10,00$, maksimum = $15,00$, rata – rata (mean) = $12,56$, standar deviation = $1,424$, Sedang *posttest* menurun nilai minimum = $12,00$, nilai maksimum = $16,00$, rata – rata (mean) = $13,89$, standar deviation = $1,364$. dan *pretest* meningkat dan *posttest* meningkat. Data *Pretest* meningkat yaitu: minimum = $13,00$, maksimum = $16,00$, rata – rata (mean) = $14,56$, standar deviation = $1,130$. Sedangkan *posttest* menurun minimum = $14,00$, maksimum = $18,00$, rata – rata (mean) = $16,44$, standar deviation = $1,590$.

Untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal, digunakan uji normalitas. Metode Shapiro-Wilk untuk menguji normalitas sebaran data. *Test ini dengan bantuan spss 26.*

Tabel 4.3 Uji Normalitas

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test	,885	9	,179
Backhand	Distribusi			
Menurun				
Post-Test	,931	9	,494	
Distribusi				
Menurun				
Pre-Test	,899	9	,248	
Distribusi				
Menyinkat				
Post-Test	,849	9	,072	
Distribusi				
Menyinkat				

Hasilnya disajikan pada tabel di atas.

Dari temuan tabel di atas membuktikan jika semua data memiliki distribusi normal, dan analisis dapat dilanjutkan karena nilai p (sig.) $> 0,05$.

Uji homogenitas berguna untuk memeriksa kesamaan sampel, yang berarti varian populasi seragam atau tidak. Metode homogenitas menyatakan bahwa ujian homogen jika $p > 0,05$ dan tidak homogen jika $p < 0,05$.

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Kelompok	Mean	Selisih	Prsentas
	n	h	e
Pretest – posttest menurun	1,33		
Posttest – posttest meningkat	1,88	0,55	41%

Dari tabel diatas dilihat bahwa data tidak memiliki variasi yang signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai pretest-posttest di tabel di atas, di mana nilai $\text{sig.} > 0,05$.

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test, pada kelompok latihan berdistribusi menurun (Pair 1), diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar $-1,33$, dengan standar deviasi $0,50$, nilai t hitung sebesar $-8,000$, derajat kebebasan (df) 8 , dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa latihan berdistribusi yang lebih sedikit memengaruhi kemampuan pukulan backhand siswa. Sementara pada kelompok latihan berdistribusi meningkat (Pair 2), diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar $-1,88$, dengan standar deviasi $0,60$, nilai t

hitung sebesar $-9,430$, derajat kebebasan 8 , dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$).

Tabel 4.5. Uji T

		Levene				Statist	ic	df1	df2	Sig.
		Hasil	Based on	Mean	Median					
Latihan	Based on	,414	1	16	,529					
Backhand	Based on	,229	1	16	,639					
	Based on	,229	1	15,	,639					
	Median and				206					
	with									
	adjusted df									
	Based on	,380	1	16	,546					
	trimmed									
	mean									

Metode latihan dengan distribusi meningkat menghasilkan rata-rata peningkatan yang lebih tinggi ($1,88$) dibandingkan distribusi menurun ($1,33$). Selisih hasil sebesar $0,55$, yang berarti peningkatan performa sebesar 41% lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok distribusi menurun. Ini mendukung bahwa metode distribusi meningkat lebih efektif dalam latihan backhand tenis meja.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data, dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa kedua pendekatan pelatihan distribusi menurun dan distribusi meningkat, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan melakukan pukulan backhand pada siswa laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri Ciasih. Peningkatan skor rata-rata setiap kelompok antara tes awal dan tes akhir menunjukkan keberhasilannya. Pada kelompok dengan latihan distribusi menurun, rata-rata nilai meningkat dari 12,56 menjadi 13,89. Sementara itu, kelompok yang mendapatkan perlakuan latihan distribusi meningkat menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok sebelumnya lebih tinggi, dari 14,56 menjadi 16,44. Ini berarti bahwa kedua metode memang efektif, tetapi latihan dengan distribusi meningkat memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan backhand.

SARAN

Bagi guru pendidikan jasmani, sebaiknya mengadaptasi metode latihan berdistribusi meningkat dalam kegiatan pembelajaran teknik pukulan, khususnya backhand dalam tenis meja, karena pendekatan ini terbukti lebih efektif dalam membentuk keterampilan siswa secara

bertahap dan terstruktur.

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga tingkat dasar, penting untuk merancang program latihan yang tidak hanya memperhatikan durasi latihan, tetapi juga distribusi dan progresivitas waktu latihan sesuai tingkat kemampuan dan perkembangan motorik anak.
2. Siswa dianjurkan untuk lebih giat berlatih teknik dasar, khususnya pukulan backhand, agar kemampuan teknis semakin terasah dan gerakan motorik terbentuk dengan benar melalui kebiasaan yang konsisten.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan memasukkan variasi teknik pukulan lainnya seperti forehand, smash, dan block. Selain itu, disarankan untuk mengevaluasi aspek-aspek psikologis seperti motivasi, fokus, dan rasa percaya diri siswa, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode latihan yang diterapkan.
4. Institusi sekolah dan pengambil kebijakan pendidikan, sebaiknya menyediakan ruang dan waktu yang lebih fleksibel bagi pelaksanaan program pembelajaran pendidikan jasmani berbasis eksperimen latihan, sehingga proses belajar-mengajar

olahraga tidak monoton dan berbasis bukti ilmiah (evidence-based teaching).

[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*

Kualitatif Kuantitatif dan R & D.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi penelitian*. Unesa University Press.
- Kristin, F. (2016). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Ditinjau Dari Hasil Belajar Ips Siswa Kelas 4 Sd. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(2), 74. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i2.p74-79>
- Mardianto, H. (2021). Analisis Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15622>
- Purwanto, D. D., & Suharjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 133. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.6419>
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65.