

**PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN *BACK HAND DRIVE*  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA  
SMA NEGERI 2 KOTAMOBAGU**

*EFFECT OF DRILL TRAINING ON THE ABILITY OF BACK HAND DRIVE IN TABLE  
TENNIS GAMES IN STUDENTS  
SMA NEGERI 2 KOTAMOBAGU*

**<sup>1</sup>Ellen B Lomboan, <sup>2</sup>I Wayan Gede Suarjana, <sup>3</sup>Melky Pangemanan,**  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia  
<sup>1</sup>[ellenbernadetlomboan@gmail.com](mailto:ellenbernadetlomboan@gmail.com), <sup>2</sup>[iwg.suarjana@unima.ac.id](mailto:iwg.suarjana@unima.ac.id)  
<sup>3</sup>[mlqypang@gmail.com](mailto:mlqypang@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan latihan drill terhadap pukulan backhand drive dalam cabang olahraga tenis meja pada siswa putra SMA Negeri 2 Kotamobagu?. Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap pukulan backhand drive dalam cabang olahraga tenis meja pada siswa putra SMA Negeri 2 Kotamobagu. Hipotesis Penelitian: Terdapat pengaruh latihan drill terhadap pukulan backhand drive dalam cabang olahraga tenis meja pada siswa putra SMA Negeri 2 Kotamobagu. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan perlakuan berupa latihan drill yang diberikan selama enam minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra berjumlah 20 orang dan Sampel 20 orang , kemudian dibagi 2 kelompok dengan cara di undi yang mendapat nomor ganjil adalah kelompok eksperimen dan yang mendapat nomor genap adalah kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data :Tes *Test Back Board*. Rancangan penelitian menggunakan : *randomized control groups pre-test and post-test design*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik dengan Uji t. Hasil analisis hipotesis, diperoleh t observasi senilai 17.54 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2$  yaitu  $10 + 10 - 2 = 18$  dan taraf keyakinan  $\alpha = 0,05$  adalah 2.101. Sesuai dengan kriteria pengujian terima  $H_0$  jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak  $H_0$  jika t observasi lebih besar dari t tabel. Oleh karena t observasi lebih besar dari t tabel maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$ . Kesimpulan penelitian : Terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap pukulan *backhand drive* dalam cabang olahraga tenis meja pada siswa putra SMA Negeri 2 Kotamobagu.

**Kata Kunci:** latihan drill, pukulan backhand drive

**Introduction**

Cabang olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini nampak baik di perkotaan sampai di pedesaan ada tempat permainan tenis meja yang dikunjungi oleh masyarakat yang berbeda-beda usianya, baik pria maupun wanita tanpa terkecuali. Menurut Mochammad Sajoto bahwa : “Kepesatan perkembangan prestasi olahraga dewasa ini bukanlah semata-mata karena

diterapkannya teknologi modern kedalamnya, tetapi yang lebih penting ialah dalam pemecahan prestasi telah ditangani secara bersama oleh para ahli yang telah berkecimpung didalam ilmu pengetahuan manusia yang serba unik.”

Dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I; 1, Butir ke – 13 dikatakan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

Dewasa ini prestasi olahraga tenis meja masih belum merata dan didominasi oleh atlet-atlet dari daerah-daerah tertentu saja. Contohnya saja di daerah kita yaitu Sulawesi Utara di Kejuaraan Nasional maupun PON tidak mendapat juara. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan prestasi di seluruh daerah Sulawesi Utara belum merata. Hal ini ternyata membawa dampak pada prestasi di tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian perlulah ditempuh langkah yang tepat untuk dapat mewujudkan prestasi yang diharapkan.

Pada dasarnya kegiatan olahraga yang bertujuan untuk berprestasi, mempersyaratkan kualitas fisik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Dalam permainan tenis meja, pemain harus memiliki kualitas fisik di samping memiliki pengetahuan dan keterampilan bermain. Atlet juga harus melakukan pembinaan mental dan pemberian motivasi kepada atlet agar dapat melakukan atau melaksanakan yang terbaik saat latihan maupun saat bertanding.

Menurut Sudibyo Setyobito bahwa motivasi adalah : “Mengatur pola aktivitas manusia dapat juga berarti mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak. Kenyataan menunjukkan bahwa atlet yang menguasai teknik yang baik tetapi tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang prima, akan sulit untuk berprestasi maksimal atau mencapai suatu tujuan.

Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dasar memukul bola merupakan teknik yang mutlak diajarkan sejak awal bagi seseorang yang mulai belajar tenis meja, karena hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kesempurnaan dalam pengembangan variasi-variasi pukulan lebih lanjut. Adapun tehnik dasar permainan tenis yaitu : “*Grip, stance, stroke dan foot work*”.

Dari tehnik dasar tersebut di atas salah satu tehnik yang penting dan diandalkan untuk memperoleh poin adalah tehnik *stroke*. Macam-macam tehnik *stroke* (pukulan) dalam permainan tenis meja antara lain : “*Push, drive, chop, block, service, spin lob dan smash*”. Diantara jenis pukulan tersebut yang penting dalam permainan tenis meja adalah tehnik *drive* yang terdiri dari *forehand drive* dan *backhand drive*.

Budi Raharjo menegaskan bahwa bahwa : “Salah satu benuk pukulan dasar yang biasanya lebih mudah dan cepat dikuasai oleh setiap pemain pemula adalah *backhand*, sehingga jenis pukulan tersebut seringkali digunakan sebagai tumpuan atau senjata utama dalam permainan tenis meja.” Oleh karena itu untuk mendapatkan teknik yang baik dan benar untuk memukul *backhand* diperlukan adanya kiat yang didukung oleh berbagai cara untuk memudahkan seseorang agar menguasainya.

Jika melihat kemampuan Siswa SMA Negeri 2 Kotamobagu dalam pelaksanaan latihan terlebih saat pertandingan, masih banyak yang belum mampu melakukan pukulan *backhand* dengan baik. Hal ini nyata dalam permainan, atlet sebagian besar mengandalkan pertahanan dan tidak melakukan pukulan *backhand* yang keras. Untuk mengantisipasi kelemahan tersebut, perlu dikembangkan melalui latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan pukulan *backhand*. Metode latihan yang dapat mengembangkan kemampuan pukulan haruslah melakukan pukulan sebanyak mungkin. Bentuk latihan yang tepat diberikan adalah latihan *drill*.

Jika melihat kemampuan pelatih-pelatih yang ada di daerah kita, masih banyak terdapat pelatih yang belum mampu mengembangkan keterampilan seorang pemain tenis meja.

Hal disebabkan oleh banyak hal, seperti latar belakang ilmu melatih yang kurang, penguasaan teknik dasar yang kurang serta seorang pelatih belum mampu menyusun suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan seorang pemain.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat topik tentang: Pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada Siswa SMA Negeri 2 Kotamobagu Tahun 2018.

### Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan Rancangan penelitian yang digunakan mengacu pada rancangan penelitian eksperimental adalah "*randomized control group pre-test and post-test design*". Dengan rancangan sebagai berikut :

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
(R) A	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
(R) B	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

Keterangan

- R : Random
- A : Kelompok Eksperimen
- B : Kelompok Kontrol
- X : Perlakuan untuk jangka waktu tertentu
- Y<sub>1</sub> : Tes Awal
- Y<sub>2</sub> : Tes Akhir

Populasi adalah siswa putra kelas XII SMA Negeri 2 Kota Kotamobagu sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yaitu sebanyak 20 orang. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 10 orang siswa untuk kelompok kontrol dan 10 orang siswa untuk kelompok eksperimen.

Adapun tehnik pembagian kelompok ini berdasarkan hasil tes awal (skor tes awal), tehnik pembagian ini dilakukan berdasarkan tehnik *split half* (belah dua), dimana skor tes awal disusun dari skor yang tertinggi sampai skor terendah kemudian diberi nomor urut. Untuk nomor ganjil dinyatakan sebagai Kelompok A (kelompok eksperimen) dan nomor genap dinyatakan sebagai Kelompok B (kelompok kontrol).

Untuk menguji hipotesis digunakan uji-t berdasarkan dua sampel independen dengan taraf nyata  $\alpha=0,05$ , yang sebelumnya dilakukan uji Normalitas dan uji Homogenitas.

### Discussion

Dari hasil analisis uji normalitas data dengan menggunakan statistik uji *Liliefors* menunjukkan bahwa kedua sampel yang diambil dari populasi, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol berdistribusi normal. Artinya sebaran data *backhand drive* pada kedua kelompok mewakili semua karakter yang ada pada populasi. Demikian juga untuk uji homogenitas varians antar kelompok diperoleh bahwa varians kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah sama (homogen). Rata-rata nilai beda *backhand drive* dari kelompok perlakuan yang dibandingkan dengan rata-rata nilai beda *backhand drive* kelompok kontrol pada siswa putra SMA N. 2 Kota Kotamobagu, setelah diuji dengan uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti menerima hipotesis penelitian

bahwa latihan drill yang diberikan selama 2 bulan memberikan efek yang berarti dalam peningkatan backhand drive pada siswa putra SMA N.2 Kota Kotamobagu.

### **Conclusion**

Kesimpulan dari hasil analisis data dengan menggunakan analisis statistik menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : rata-rata backhand drive kelompok eksperimen yang diberi pelatihan selama delapan minggu lebih baik dibandingkan dengan kemampuan pukulan *backhand drive* kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan.

Dengan demikian kesimpulan penelitian adalah pengaruh latihan *drill* yang diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu dapat meningkatkan kemampuan pukulan backhand drive dalam permainan tenis meja pada Siswa Putra SMA N. 2 Kota Kotamobagu.

Saran dari hasil penelitian yang dilakukan:

1. Untuk meningkatkan kemampuan pukulan *backhand drive* disarankan untuk mempergunakan latihan *drill* yang disusun secara teratur dan terencana.
2. Melakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dengan melibatkan faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhinya.

### **References**

- Abdul Majid. Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Study Kompetensi Guru. PT Rosda Karya, Bandung 2006.
- Achmad Damiri. Olahraga Pilihan Tenis Meja. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta. 1992.
- Ary Donal, Cheser Lucy Jacobs and Rasavich Asyhar, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Terjemahan Arief Furhan. Usaha Nasional Surabaya. 1982.
- Bambang Raharjo. Progres Jurnal Ilmu Keolahragaan. Program Pascasarjana UNNES Semarang, 2000.
- Larry Hodges. Tenis Meja Tingkat Pemula. Raja Grafindo. Jakarta. 2007.
- Mohamad Sajoto., Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Depdikbud Dirjen DIKTI. Jakarta 1986.
- Nana Sudjana. Dasar-Dasar Proses Belajar-Melatih. Sinar Baru Bandung 1991.
- Nurhasan. Tes Dan Pengukuran Pengantar Kegunaan Tes Dan Pengukuran. Kriteria Tes. Karunika Jakarta. 1986.
- Ramayulis. Metode Pendidikan. Kalam Mulia, Jakarta 2010.
- Roestiyah N. K. Stategi Belajar Mengajar, Rineka Cipta, Jakarta. 2008.
- Sudibyo Setyobroto, Psikologi Kepelatihan ; Jaya Sakti, Jakarta 1994.
- Sudjana, Metode Statistik, Tarsito Bandung 1986.
- Sutarmin. Tenis Meja Untuk Pemula. PT. RajaGrafindo. Jakarta. 2007.
- Undang-Undang RI No.: 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta. 2005.