

PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA TAHUN 2017/2018 DI SMA NEGERI 2 SLEMAN

THE EFFECT OF A BURDEN EXERCISE METHOD TOWARDS FOREHAND AND BACKHAND STRIKES ACCURACY IN TABLE TENNIS EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS OF 2017/2018 IN SMA NEGERI 2 OF SLEMAN

Oleh: Riski Ramadhani (14601241074), PJKR, FIK, UNY (riskirmadhanii@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja tahun 2017/2018 di SMA Negeri 2 Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah " *One Group Pretest-Posttest Design* ". Teknik pengumpulan data menggunakan tes dengan Instrumen ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* digunakan alat tanda meja / *Table marking*, (Tomoliyus 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman yang berjumlah 16 siswa. Sample yang di gunakan pada penelitian ini sebanyak 10 siswa dengan teknik pengambilan sample secara *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t, melalui prasyarat normalitas, homogenitas, dan hipotesis. Hasil penelitian analisis uji t pada pukulan *forehand* diperoleh nilai nilai $t_{hitung} 12,429 > t_{tabel (0,05)(10)} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sedangkan analisis uji t pada pukulan *backhand* diperoleh nilai $t_{hitung} 8,820 > t_{tabel (0,05)(10)} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman.

Kata kunci: Metode Latihan Beban, Ketepatan, Pukulan *Forehand*, Pukulan *Backhand*

Abstract

This research was aimed to know the effect of forehand and backhand strikes accuracy in table tennis extracurricular participants of 2017/2018 in State Senior High School (SMA Negeri) 2 of Sleman. This was an experimental research. The method used was "One Group Pretest-Posttest Design". Data gathering technique used a test by instrument of forehand drive and backhand drive strikes accuracy used a table marking (Tomoliyus 2012). The research population were participants of table tennis extracurricular in SMA Negeri 2 of Sleman numbered 16 students. The samples used in this research numbered 10 students by a random sampling sample taking technique. Data analysis used a t test through normality, homogeneity pre-conditions and hypothesis. The research result of a t test analysis in a forehand strike obtained $t_{count} value 12.429 > t_{table (0.05)(10)} 2.262$, significance value of $0.000 < 0.05$, while t test analysis in a backhand strike obtained $t_{count} 8.820 > t_{table (0.05)(10)} 2.262$, significance value $0.000 < 0.05$. Based on that results showed that $t_{count} > t_{table}$, with that results could be concluded that there was an effect of a burden exercise method towards forehand and backhand strikes accuracy in participants of table tennis extracurricular in SMA Negeri 2 of Sleman.

Keywords: *burden exercise method, accuracy, forehand strike, backhand strike*

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja merupakan olahraga yang banyak sebagai alternatif disaat waktu luang salah satu olahraga rekreasi. Saat ini permainan tenis meja sudah banyak dimainkan di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan tenis meja termasuk permainan yang tidak

memerlukan tempat yang besar akan tetapi memerlukan konsentrasi yang besar dan ketepatan pukulan yang baik, agar saat melakukan bola dapat melewati net. Permainan ini dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan teknik siswa harus mampu

meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dalam bermain tenis meja. Dalam mengembangkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik yang sesuai dengan tuntunan permainan tenis meja yang ada dalam peraturan tenis meja. Menciptakan pemain yang handal perlu dilakukan pembinaan. Pembinaan yang dapat dilakukan melalui jalur pembinaan di klub-klub dan ekstrakurikuler di sekolah.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang diadakan di SMA Negeri 2 Sleman. Cabang olahraga ini kurang diminati oleh siswa namun dalam setiap pergantian tahun selalu ada yang memilih untuk mengikuti olahraga tenis meja. Pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan di depan loby SMA Negeri 2 Sleman. Meja yang digunakan dalam ekstrakurikuler ini belum memenuhi standar ITTF (*International Teble Tennis Federation*). Hal ini dapat dilihat dari permukaan meja yang tidak rata sehingga pantulan bola tidak stabil, net yang seadanya sehingga tinggi net tidak standar dan meja masih menggunakan meja jaman dahulu yang masih menggunakan kayu. Hasil pengamatan peneliti, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman pada umumnya, belum memiliki teknik dasar pukulan yang baik, hal tersebut dapat dilihat dari gerakan siswa dalam melakukan pukulan saat latihan.

Permainan tenis meja memerlukan pukulan ke sasaran yang baik karena ketepatan pukulan salah satu faktor yang sangat penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang sulit dipukul lawan saat pertandingan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang diberikan oleh guru atau pelatihnya.

Ketepatan pukulan dapat dilatih dengan metode latihan yang beraneka ragam sesuai dengan keinginan yang akan dicapai. Metode latihan umumnya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain dan untuk meningkatkan kemampuan pukulan. Salah satunya dengan metode latihan beban yang dapat melatih ketepatan pukulan agar lebih maksimal. Dalam permainan tenis meja ketepatan pukulan sangat berpengaruh sekali

terhadap baik atau buruknya dalam permainan, maka dengan metode latihan ketepatan pukulan dan daya tahan pukulan akan lebih maksimal saat memainkan bola dengan durasi yang lebih lama.

Kurangnya perhatian dan bimbingan guru akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dan teknik pukulan tidak dikuasai dengan baik. Sering dijumpai para guru membiarkan saja. Pada waktu pelaksanaan ekstrakurikuler, biasanya anak langsung bermain tenis meja. Siswa dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain tenis meja yang benar. Sedangkan guru santai duduk memperhatikan mereka atau bahkan tidak diawasi. Keadaan semacam ini akan mengakibatkan tujuan ekstrakurikuler tidak akan tercapai. Untuk mencapai tujuan yang maksimal, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi dengan berbagai cara agar bahan praktek yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Kenyataan di lapangan selama ini guru hanya datang dan mempresensi anak kemudian di tinggal begitu saja. Selain itu, guru hanya melihat tanpa memberikan arahan – arahan bagaimana cara teknik memukul bola yang benar. Namun dilihat dari faktor teknik yang belum memadai mengakibatkan kualitas dalam bermain jauh dengan apa yang diharapkan. Kurangnya sarana dan prasarana khususnya bola, bet, net, maupun meja, mengakibatkan terhambatnya perkembangan anak dalam bermain tenis meja dan mencapai prestasi maksimal.

SMA Negeri 2 Sleman khususnya cabang ekstrakurikuler tenis meja dalam prestasi juga belum mendapatkan prestasi yang maksimal dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya. Keadaan semacam ini sering kali kurang mendapat perhatian dari guru atau pelatih. Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta didik dalam bermain tenis meja, sehingga akan mendukung keterampilan bermain tenis meja.

Menurut pengamatan peneliti dalam ekstrakurikuler tenis meja selama ini guru belum menerapkan metode latihan yang baik, guru hanya menekankan kepada siswa sekedar dapat melakukan pukulan *forehand* dan

backhand tanpa memperhatikan teknik yang benar atau salah. Atas dasar inilah, penulis ingin mengadakan penulisan tentang: “Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2017/2018 Di SMA Negeri 2 Sleman”

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah termasuk penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan rancangan “*One Grup Pretest-Posttest Design*”. Ciri – cirinya adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok sample.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sleman Kabupaten Sleman provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Maret – 4 Mei 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman yang berjumlah 16 siswa dan sample yang digunakan sebagai responden penelitian sebanyak 10 siswa pengambilan dengan secara *random sampling*.

Definisi Operasional Variable Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dua variabel bebas, yaitu metode latihan beban, dan variable terikatnya adalah ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variable bebas: metode latihan beban adalah salah satu bentuk program latihan untuk membentuk kemampuan melakukan ketepatan pukulan saat melakukan permainan tenis meja. Latihan ini dapat dilakukan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman.

2. Variable terikat: Ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*. Kemampuan melakukan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* untuk mengarahkan bola ke sudut-sudut bagian kanan atau kiri meja dengan pukulan *drive*. Ketepatan pukulan dapat diukur dengan instrument kemampuan ketepatan *forehand* dan *backhand drive* dalam permainan tenis meja.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran menggunakan *table marking* (Tomoliyus, 2012:11). Data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah data ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* sebelum dan sesudah memberi *treatment* metode latihan beban menggunakan bet besi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Data yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah data ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* sebelum dan sesudah memberi *treatment* metode latihan beban menggunakan bet besi. Bentuk perlakuan/*treatment* sebanyak 16 kali latihan seminggu 3 kali pertemuan, sebelum *treatment* melakukan terlebih dahulu *pre test*. Setelah *pre test* dilakukan maka melakukan *treatment* metode latihan menggunakan bet besi pada minggu pertama melakukan gerakan sebanyak 45 kali gerakan *forehand* dan *backhand*. Setiap minggu beban di tambah sebanyak 10 gerakan. Bentuk gerakan seperti pukulan *drive forehand* dan *backhand*. Setelah melakukan 16 kali latihan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran kembali *post test*. Setelah semua data di dapatkan *pre test* dan *post test* kemudian data

tersebut diolah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* secara signifikan atau tidak.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul merupakan hasil tes akhir dari latihan beban menggunakan bet besi. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil awal (*pre-test*) dengan hasil akhir (*post-test*) dengan sample yang sama. Sebelum dianalisis menggunakan uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalita dan uji homogenitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja tahun 2017/2018 di SMA Negeri 2 Sleman. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pada pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler Tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 2 Sleman

No	Nama	Forehand		Backhand	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	S1	46	52	35	41
2	S2	37	44	22	29
3	S3	17	23	24	26

4	S4	20	26	24	28
5	S5	24	31	21	25
6	S6	42	49	44	47
7	S7	45	47	19	25
8	S8	28	34	22	27
9	S9	22	27	17	21
10	S10	19	25	16	19

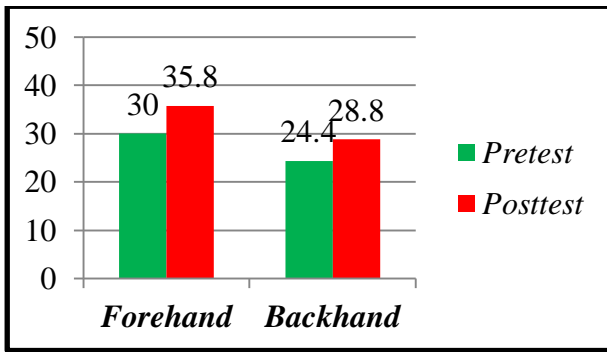
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Pretest* ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman, didapat nilai minimal = 17,00, nilai maksimal = 46,00, rata-rata (*mean*) = 30,00, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 11,39, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 23,00, nilai maksimal = 52,00, rata-rata (*mean*) = 35,80, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 11,10.
- b. *Pretest* ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman, didapat nilai minimal = 16,00, nilai maksimal = 44,00, rata-rata (*mean*) = 24,40, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 8,66, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 19,00, nilai maksimal = 47,00, rata-rata (*mean*) = 28,80, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 8,68.

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 2 Sleman

Statistik	Forehand		Backhand	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	10	10	10	10
Mean	30,0000	35,8000	24,4000	28,8000
Median	26,0000	32,5000	22,0000	26,5000
Mode	17,00 ^a	23,00 ^a	22,00 ^a	25,00
Std, Deviation	11,39200	11,10355	8,65640	8,67692
Minimum	17,00	23,00	16,00	19,00
Maximum	46,00	52,00	44,00	47,00

Apabila disajikan dengan bentuk gambar diagram pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji t dapat dilihat sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, jika $p > 0.05$, maka dinyatakan normal, jika $p < 0.05$ dinyatakan tidak normal. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Forehand</i>	0,815	0,05	Normal
<i>Posttest Forehand</i>	0,880	0,05	Normal
<i>Pretest Backhand</i>	0,263	0,05	Normal
<i>Posttest Backhand</i>	0,366	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$,

maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest Forehand</i>	1	18	0,901	Homogen
<i>Pretest-Posttest Backhand</i>	1	18	0,976	Homogen

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

c. Uji t

1.) *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Forehand*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan metode latihan beban menggunakan bet besi memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan Pukulan *Forehand*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t _{hit}	t _{tbl}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	30,00	12,429	2,262	0,000	5,80	19,33
<i>Posttest</i>	35,80					%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,429 dan t_{tabel} 2,262 (df 10;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 12,429 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai

signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman”, diterima. Artinya metode latihan beban memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman. Dari data *pretest* memiliki rerata 30,00, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 35,80. Besarnya peningkatan ketepatan pukulan *forehand* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5,80, dengan kenaikan persentase sebesar 19,33%.

2.) *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Backhand*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan metode latihan bet besi memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *backhand*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan Pukulan *Backhand*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selis	%
<i>Pretest</i>	24,40	8,8	2,2	0,0	4,40	18,03
<i>Posttest</i>	28,80					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,820 dan t_{tabel} 2,262 (df 10;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 8,820 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman”, diterima. Artinya metode latihan beban memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman. Dari data *pretest* memiliki rerata 24,40, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 28,80. Besarnya peningkatan ketepatan pukulan *backhand* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,40, dengan kenaikan persentase sebesar 18,03%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode latihan beban selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh metode latihan beban terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t_{hitung} dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja setelah diberi perlakuan metode latihan beban dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman, yaitu sebesar 19,33% dan 18,03%. Metode latihan beban adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam melakukan pukulan yang bertujuan menguatkan otot lengan sehingga dalam bermain tenis meja siswa dapat melakukan ketepatan pukulan yang baik. Pemberian beban latihan pada seorang atlet haruslah secara teratur mengalami peningkatan. Apabila dalam

pemberian beban atlet merasa ringan maka beban harus di tambah. Otot yang sudah terbiasa dengan beban yang ringan maka harus dilatih dengan menambah beban latihan agar otot dapat berkontraksi secara maksimal. Dalam metode latihan beban menggunakan bet besi beban yang di berikan setiap minggu bertambah 10 gerakan. Pada pertemuan pertama diberikan setiap gerakan *forehand* dan *backhand* 45 gerakan kemudian minggu kedua beban latihan bet besi ditingkatkan menjadi 55 gerakan. Hal tersebut diharapkan otot dapat berkontraksi secara maksimal dan terlatih agar dapat mempengaruhi dalam ketepatan pukulan

Ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan. Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya

dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Semakin pengulangan dilakukan secara otomatis kualitas yang akan dilatih menjadi lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 12,429 > t_{tabel (0,05)(10)} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,33%, sehingga H_0 diterima.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan beban terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 2 Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 8,820 > t_{tabel (0,05)(10)} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 18,03%, sehingga H_0 diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- 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.

LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan Judul

**PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA TAHUN 2017/2018
DI SMA NEGERI 2 SLEMAN**

Disusun Oleh:
Riski Ramadhani
14601241074

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan *Reviewer*



Yogyakarta, Juli 2018

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Penguji Utama

AM. Bandi Utama, M.Pd.
NIP. 196004101989031002

Drs. R. Sunardianta, M.Kes
NIP. 195811011986031002