



REVIEW

OPEN ACCESS

Impact of Shadow Training on the Ability of Push Forward Punch Techniques in Table Tennis

 <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i1.29>

*Sandi Ahmad Pratama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan YAPIS DOMPU, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

ABSTRACT

The purpose of the study. To improve the abilities of athletes, a trainer is required to guide athletes in efforts to help and spur development in achieving learning outcomes. For this reason, a trainer must be able to choose and determine the appropriate training method or technique.

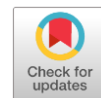
Materials and methods. The research design used One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects used were 26 people with purposive sampling technique.

Results. The results of data analysis using the test obtained the t-value of 7.710 and the t-table of 2.060.

Conclusions. So that from the results of this study it can be concluded that there is an effect of shadow training on the improvement of the Forehand Push Technique in Table Tennis.

Keywords: *Shadow drills, punches push forehand*

ARTICLE INFO



Article history:

Received: December 15, 2021

Accepted: January 24, 2021

Published:
January 27, 2021

PENDAHULUAN

Dalam mengajarkan tenis meja ada beberapa cara mengajar push forehand. Sedangkan dalam penelitian ini penulis mengacu dengan menggunakan cara mengajar dengan latihan bayangan untuk melatih cara push forehand yang baik dan benar. Latihan bayangan yaitu tembok sasaran dan teman sebagai media pembantu pengajaran. Salah satu kenyataan yang penulis temukan di lapangan bahwa tuntutan hasil yang diinginkan dan target yang diharapkan dapat melakukan push forehand dengan baik dan benar ternyata masih jauh dari yang diinginkan. Dari kenyataan tersebut di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan latihan tehnik dasar push forehand yang dalam hal ini khususnya push forehand yang

* Corresponding Author: Sandi Ahmad Pratama, e-mail: Sandiahmad79@yahoo.co.id

Authors' Contribution: a-Study design; b-Data collection; c-Statistical analysis; d-Manuscript preparation; e-Funds collection.



menggunakan tembok sasaran dalam upaya meningkatkan kecakapan push forehand pada pemain tenis meja.

Seorang pelatih dituntut untuk membimbing para pemain supaya bisa membantu dan memacu perkembangan dalam mencapai hasil yang maksimal. Untuk itu seorang guru harus dapat memilih dan menentukan cara atau metode mana yang lebih tepat untuk siswa yang sedang dibina. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar pengembangan mutu prestasi permainan, bahkan teknik tenis meja merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya dalam permainan. Sehingga peneliti di sini tertarik untuk meneliti tentang penggunaan latihan bayangan dalam melatih teknik push forehand dalam permainan tenis meja.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang mempergunakan bola kecil. Menurut Sutarmin (2007) permainan tenis meja dikenal bangsa Indonesia kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dimainkan oleh keluarga dari Belanda dan kelompok masyarakat tertentu saja, dan juga waktu itu olahraga tenis meja dimainkan untuk mengisi waktu luang atau hanya untuk rekreasi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Menurut Sutarmin (2007) pada tahun 1890 mulai mengenal permainan tenis meja, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan munculnya klub-klub tenis meja diseluruh dunia, terutama di Eropa. Dengan berkembangnya permainan tenis meja, maka didirikan Federasi Tenis Meja Internasional "ITTF" (International Table Tennis Federation). Sedangkan pada tahun 1952 didirikan federasi tenis meja di negara-negara Asia dengan nama Table Tennis Federation of Asia.

Bermain tenis meja, yaitu suatu kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Menurut Sutarmin (2007) Dalam permainan tenis meja, teknik-teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima dan melakukan smash. Menurut Sutarmin (2007) pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan

perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (servis), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Latihan bayangan ini dilakukan para pelatih untuk mengurangi kesalahan yang terjadi secara berulang-ulangan oleh pemain dan untuk memperkecil kesalahan maka dilakukan latihan bayangan atau berlatih sendiri tanpa menggunakan bola. Dengan latihan yang dilakukan secara teratur dan sistimatis serta secara berulang-ulang akan dapat meningkatkan kemampuan seseorang, gerakan yang sulit akan terasa mudah.

Teknik permainan merupakan ungkapan dari cara seseorang pemain memenangkan reli (Sutarmin, 2007) setelah menguasai teknik permainan kita harus belajar dengan membayangkan teknik-teknik pukulan khususnya pukulan push dengan cara forehand. Pada saat kita bermain menghadapi lawan yang bertipe khusus kita akan menggunakan tipe khusus pula untuk menghadapinya. Latihan bayangan sering digunakan oleh para pelatih dalam memberikan teknik-teknik pukulan dasar dalam permainan tenis meja. Biasanya latihan bayangan digunakan sebelum bermain untuk mengingatkan kembali teknik pukulan yang sempurna. Kemampuan melakukan pukulan push forehand dengan baik, maka akan memberikan manfaat yang begitu besar. Dengan memiliki kemampuan pukulan push forehand, seorang petenis akan mampu mengarahkan bola ke lapangan/daerah lawan lebih akurat dan cepat bahkan kemampuan ini menjadikan lebih efektif bagi petenis dalam menguasai daerah dimana pemain berada, sehingga pengembalian bola dari lawan dapat ditepis dengan baik dan dapat bergerak dengan bebas dan mudah ke arah datangnya bola. Dengan demikian petenis akan lebih mudah memperoleh poin serta memenangkan suatu pertandingan. Karena pentingnya kemampuan melakukan pukulan push forehand, maka setiap pelatih dituntut untuk menentukan metode latihan yang tepat dalam usaha meningkatkan kemampuan pukulan push forehand tersebut. Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya, metode latihan bayangan yang spesifik dapat meningkatkan kemampuan pukulan push forehand yang di bedakan pada hasil akhir

setelah pemberian treatment. Dengan demikian metode latihan bayangan haruslah disusun secara sistematis tanpa mengabaikan faktor-faktor yang turut mempengaruhi latihan tersebut dan memenuhi prinsip-prinsip serta ketentuan yang telah digariskan, agar tujuan dari pada latihan bayangan dapat tercapai secara maksimal.

Latihan bayangan merupakan suatu bentuk latihan tanpa menggunakan bola serta membayangkan bola datang ke arahnya. Peningkatan latihan bayangan sangat besar terhadap peningkatan teknik-teknik pukulan dalam tenis meja sehingga dapat mengembangkan teknik permainan. Dari uraian di atas, maka penulis berkeinginan mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan bayangan terhadap peningkatan teknik Pukulan Push Forehand dalam permainan tenis meja pada klub Pandusiwi.

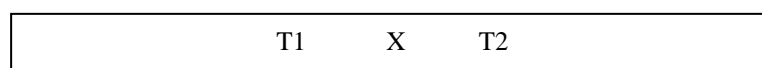
METODOLOGI PENELITIAN

Study participants

Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya adalah pemain klub pandusiwi yang berjumlah 26 orang.

Study organization

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan desain eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti. Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain di dalam bermain tenis meja yang terarah sehingga mampu melakukan berbagai teknik pukulan salah satunya adalah pukulan *push forehand* pada cabang olah raga tenis meja. Semuanya dilakukan dengan eksperimen. Untuk itu, desain penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Keterangan:

- T1 = Tes awal atau *Pre test* kemampuan pukulan *push forehand*
- X = Perlakuan yang diberikan pelatihan bayangan
- T2 = Tes akhir atau *Post- test* kemampuan pukulan *push forehand*

Bagan 1. Rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest Design

Testing procedure

Untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan data penelitian maka penulis menggunakan beberapa metode sebagai mana yang dikemukakan oleh

Suharsimi (1992), Ada beberapa jenis metode pengumpulan data yang umum dipakai yaitu: (a). Metode dokumentasi; (b). Metode observasi; (c). metode tes perbuatan; (d). metode angket atau kuisisioner; (e). metode interview atau wawancara; (f). metode skala bertingkat; (rating). Dengan menganalisis hasil tes dari seseorang atau sekelompok orang maka akan dapat memberikan langkah berikutnya untuk menarik kesimpulan dari data yang diperoleh dari hasil tes. Dalam hal ini penulis menggunakan metode tes perbuatan untuk mengetahui hasil ketepatan pukulan fush forehand. Metode tes perbuatan ini merupakan metode pokok dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan persyaratan-persyaratan serta alat-alat yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian. Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: "Ada Pengaruh Latihan Bayangan terhadap Peningkatan Teknik Pukulan *Push Forehand* dalam Permainan Tenis Meja Pada klub Pandusiwi Tahun 2014 Maka harus diubah dahulu ke dalam hipotesis nihil (H_0) sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa "Apabila Hipotesis yang dimiliki berbentuk hipotesis kerja, maka hipotesis tersebut harus diubah lebih dahulu menjadi hipotesis nihil, (H_0)" (Netra, 1974: 30). Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis nihil yang berbunyi: "Tidak Ada Pengaruh Latihan Bayangan terhadap Peningkatan Teknik Pukulan *Push Forehand* dalam Permainan Tenis Meja Pada klub Pandusiwi Tahun 2014.

Tabel 1. Tabel cara kerja

No	Sampel	Post-test	Pre-test	D	D ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	1	8	5	3	9
2	2	10	7	3	9
3	3	6	4	2	4
4	4	8	4	4	16
5	5	11	7	4	16
6	6	9	7	2	4
7	7	9	5	4	16
8	8	7	6	1	1
9	9	9	2	7	49
10	10	7	7	0	0
11	11	8	5	3	9
12	12	7	4	3	9
13	13	6	6	0	0
14	14	9	5	4	16
15	15	9	6	3	9
16	16	8	7	1	1
17	17	8	6	2	4
18	18	9	9	0	0
19	19	5	3	2	4
20	20	10	6	4	16
21	21	10	8	2	4
22	22	7	2	5	25

Impact of Shadow Training on the Ability of Push Forward Punch Techniques in Table Tennis.

23	23	8	6	2	4
24	24	6	3	3	9
25	25	5	3	2	4
26	26	4	4	0	0
	Σ	203	137	66	238
	M	718	5.27	2.54	9.15

Langkah terakhir dalam menghitung data-data dengan statistik adalah dengan menghitung nilai perbandingan antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan rumus *t-test*. Dan untuk itu menurut Hulfian (2014) Rumus *t-test* yang telah dipakai untuk menghitung nilai-nilai perbandingan sampel-sampel terkecil di pakai rumus *t-test* sebagai berikut:

Dengan keterangan:

D = Perbedaan pasangan setiap skor (*postes-pretest*)

N = Jumlah sampel

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{26 \times 238 - (66)^2}{26 - 1}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{6188 - 4356}{25}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{1832}{25}}} \quad t = \frac{66}{\sqrt{73.3}} \quad t = \frac{66}{8.56}$$

$$t = 7.710$$

Setelah kita mendapatkan nilai *t*-hitung, dimana diperoleh nilai sebesar 7.710 kemudian mencari nilai *t*-tabel dengan derajat kebebasan (db) $N-1 = 26 - 1 = 25$ pada taraf signifikansi 5%, maka *t*-tabel menunjukkan angka 2.060. Dari hasil ini berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu ($7.710 > 2.060$) atau dengan kata lain *t*-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel nilai "t" Berdasarkan kenyataan di atas yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian nilai t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang berupa signifikan, diperoleh kesimpulan bahwa: ada Pengaruh Latihan Bayangan terhadap Peningkatan Teknik Pukulan Push Forehan didalam Permainan Tenis Meja pada klub Pandusiwi Tahun 2014. Dari hasil analisis data ternyata hasil latihan bayangan yang terratur mengalami peningkatan. Jadi hasil

kemampuan ketepatan pukulan push forehand dengan pemberian latihan bayangan lebih besar dari pada sebelum diberi latihan bayangan.

Latihan bayangan merupakan suatu bentuk latihan tanpa menggunakan bola serta membayangkan bola datang ke arahnya. Peningkatan latihan bayangan sangat besar terhadap peningkatan teknik-teknik pukulan dalam tenis meja sehingga dapat mengembangkan teknik permainan khususnya teknik Push Forehand pada permainan tenis meja. Dan sesuai dengan kenyataan dari hasil analisis data bahwa rendahnya kemampuan ketepatan pukulan push forehand yang dialami oleh sebagian pemain bukan hanya disebabkan karena pukulan push forehand itu sulit, tetapi juga sebagian disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: faktor latihan, kekuatan, kesehatan/kondisi pada saat itu kurang menguntungkan. Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu pemain dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan maksud untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tenis meja. Salah satu bentuk yang bisa diberikan adalah latihan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus t-test diperoleh t-hitung 7.710 dan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2.060 berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel ($7.710 > 2.060$). Dengan demikian Hipotesis Nihil (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi Ada Pengaruh Latihan Bayangan Terhadap Peningkatan Teknik Pukulan Push Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada klub Pandusiwi tahun 2014 diterima.

HAMBATAN DAN KENDALA

Tidak ada hambatan, masalah maupun kendala dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Prasetyo, K. ., & Henjilito, R. (2020). Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Sma Melihat Dari Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(2), 66–74. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.8>
- Ahmad Pratama, S. (2020). Perbandingan Ketepatan Menendang Kearah Gawang: Kura-Kura (Dalam Vs Luar): Comparison Of Accuracy Shooting: Turtle Technique

- Analysis (Inside Vs Outside). *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 36–44. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.3>
- Bandi, Dkk., 2004. Kemampuan Bermain Tenis Meja Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja. Yogyakarta: FIK, UNY
- Dedi, G. 2011. Guru Ispiratif isenangi Siswa. Jakarta: PT Buku Seru
- Fajri, A. . (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai: Drill Method In Improving Rolling Basic Skills For Gymnastics. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Iqbal, M. (2020). The Limb Explosive Power and Goal Target Accuracy on Futsal Playing Skills: Correlational Analysis Study: Poweri Otot Tungkai dan Akurasi Sasaran dalam Keterampilan Bermain Futsal: Studi Analisis Korelasional. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.1>
- Larry Hodges.2002.Tenis Meja. Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Maksum, A. 2009. Metodologi penelitian. Surabaya : Unesa University Press.
- Moedjiono dan Dimiyati. 1995. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Depdikbud.
- Rizky, E. (2020). Analysis Of Soccer Shooting Skills: Effects Of Power And Self-Confidence Athletes.: Analisis Keterampilan Shooting Sepak Bola: Peran Dari Kekuatan Dan Rasa Percaya Diri Atlet. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 16–23. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.4>
- Suisdareni, 2012. Kemampuan Ketepatan Forehand Drive dan Backhand Drive Atlet Tenis Meja Pemula Putra. Yogyakarta: FIK, UNY
- Sutomo.(1993). Pembelajaran Menyenangkan Untuk anak-anak Autis. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutamrin, 2007. Terampil Berolahraga Tenis Meja. Surakarta: Era Intermedia
- Suparman. 1999. I Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Angkasa Bandung
- Usman. 2002. Dasar – dasar Proses Mengajar. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Rusli, Lutan. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.

LAMPIRAN

Informasi Tentang Penulis:

Sandi Ahmad Pratama, M.Pd:

Email: Sandiahmad79@yahoo.co.id; Orchid ID: <https://orcid.org/0000-0002-8811-7339>; Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi STKIP Yapis Dompus; Alamat: Jln. STKIP Yapis Dompus, No. 1, Saleko, Sorisakolo, Dompus, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

