

PENGARUH LATIHAN MEMANTUL BOLA KE TEMBOK UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *BACKHAND SPIN* MAHASISWA PJKR UPG 1945 NTT

Yohanes Elcandra^a, Yolis Y.A Djami^b, Matheos J. Boru^c

^a*Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, yohaneselcandra@gmail.com*

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

*Latihan Memantul Bola ,
Ketepatan Backhand Spin,
Tenis Meja*

Abstrak

Masalah yang menjadi fokus dalam penelitian, peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan memantul bola ke tembok terhadap peningkatan Ketepatan *Backhand Spin* Mahasiswa PJKR Semester VI UPG 1945 NTT. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment Hasil t-hitung selanjutnya dibandingkan dengan df.N-1(9) dalam tabel taraf signifikansi 1,833 (0,005%) maka didapat t-hitung $11 > 1,833$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Dapat Meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Tenis Meja Mahasiswa Semester VI PJKR UPG 1945 NTT. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: Latihan Memantul Bola Ketembok Dapat Meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Tenis Meja Mahasiswa PJKR semester VI UPG 1945 NTT yaitu sebesar 55 %.

Abstract

The problem that is the focus of the research, the researcher proposed the formulation of the problem, namely: "Is there an effect of bouncing ball against the wall exercise on increasing the Backhand Spin Accuracy of PJKR Students Semester VI UPG 1945 NTT. The type of research used in this study is quantitative. While the method used in this study is the experimental method. The results of the t-count are then compared with df.N-1 (9) in the significance level table of 1.833 (0.005%), then the t-count is $11 > 1.833$, so it can be concluded that the Alternative Hypothesis is Accepted and the Null Hypothesis is Rejected, which means that the Effect of Bouncing Ball Against the Wall Exercise Can Increase the Backhand Spin Accuracy of Table Tennis Students Semester VI PJKR UPG 1945 NTT. Based on the results of data processing and analysis as described in the previous chapter, it can be concluded that: Bouncing Ball Against the Wall Exercise Can Increase the Backhand Spin Accuracy of Table Tennis Students Semester VI PJKR UPG 1945 NTT, namely 55 %.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh yang mencakup aspek-aspek jasmaniah intelektual, emosional dan moral spiritual, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat bagi orang-orang yang gemar dengan olahraga. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru. Olahraga merupakan suatu wadah aktualisasi diri bagi para pelakunya. Dalam perkembangannya, dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi Menurut Hasugian dan Ahmad (2015), Olahraga merupakan bentuk latihan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Mudyahardjo (dalam Faturrahman, 2012: 5) menyatakan bahwa pendidikan adalah berupa serangkaian kegiatan yang bermula dari kondisi aktual dan individu yang belajar, tertuju pada pencapaian individu yang diharapkan. Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan juga merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dalam pembelajaran seorang guru harus mampu menerapkan berbagai model pembelajaran dalam melaksanakan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di lapangan, dengan menciptakan pelajaran yang menarik bagi siswa. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang dilakukan oleh seorang pendidik untuk membelajarkan peserta didik melalui sebuah pengajaran yang sistematis sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya.

Salah satu olahraga yang termasuk dalam materi pendidikan jasmani adalah Tenis Meja. Tenis meja merupakan sebuah olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil, meja sebagai arena permainan, dan bet yang digunakan sebagai media dalam memukul bola. Tenis meja diketahui pertama kali muncul di Inggris. Tenis meja pada awalnya hanya sebuah olahraga yang ditujukan sebagai permainan yang bersifat rekreasi. Lambat laun tenis meja kemudian menjadi sebuah olahraga yang serius dan dilombakan pada ajang resmi seperti ajang olimpiade. Tenis meja menjadi salah satu olahraga yang peminatnya bukan hanya atlet tenis meja, tetapi menyebar luas di kalangan masyarakat umum. Perkembangan tenis meja di Inggris kemudian mengalami beberapa perubahan. Perubahan tersebut antara lain diperkenalkannya bola seluloid pada permainan dan juga penambahan karet pada bet kayu. Olahraga tenis meja dilansir pada situs *geocities.com* juga populer di Amerika Serikat (AS) sekitar 1900-an. Tahun 1922 olahraga tenis meja kembali dipopulerkan dan diupayakan untuk

menjadi olahraga serius. Hal ini merupakan tindak lanjut dari kondisi dimana olahraga tenis meja yang mulai redup dan kehilangan popularitasnya. Upaya menghidupkan lagi tenis meja kemudian membuahkan hasil pada tahun 1926. Hal ini dibuktikan dengan terbentuknya *Federasi Tenis Meja Internasional* (ITTF). Federasi ini juga menjadi sponsor individu dan tim yang bermain di pentas kejuaraan dunia yang diselenggarakan dua tahun sekali.

Perkembangan penyebaran tenis meja di Asia selain India mulai masuk pada tahun 1910. Negara-negara pelopor perkembangan tenis meja di Asia adalah Cina, Jepang, dan Korea. Pada tahun 1930, tenis meja mulai masuk di Indonesia. Pada waktu itu tenis meja hanya dimainkan di balai-balai pertemuan orang Belanda sebagai suatu permainan rekreasi. Walaupun tenis meja telah masuk di Asia di tahun 1910-an akan tetapi usaha untuk memperkuat kepentingan tenis meja sebagai olahraga serius baru mulai berakar sekitar tahun 1952. Sebagai bentuk keseriusan tersebut, kemudian negara-negara peserta di Asia memutuskan untuk membentuk nfederasi tenia meja Asia yang dikenal dengan nama *The Table Tennis Federation of Asia* (TTFA). Permainan tenis meja kemudian dianjurkan untuk ditambahkan dalam pembelajaran jasmani di setiap sekolah. Dalam kurikulum pada satuan pendidikan menengah atas pada materi permainan bola kecil,tenis meja merupakan salah satu materi yang termuat didalamnya.

Tenis meja merupakan permainan menyenangkan dengan menggunakan bet sebagai alat pemukul, bola pingpong yang dipantulkan diatas meja dengan ukuran panjang 274 cm.

Menurut Indra (2017: 3) dalam Safrian, R. (2022). Dalam permainan tenis meja, seorang pemain bisa disebut pemain yang baik apabila mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk bisa menguasai permainan tenis meja dengan baik maka terlebih dahulu harus mampu menguasai teknik-teknik dasar permainan.

Berdasarkan data di atas, menjadi bukti nyata bahwa dalam permainan tenis meja pentingnya metode latihan untuk menguasai suatu pukulan dalam tenis meja. Siswa cenderung langsung memulai permainan tenis meja hanya berdasarkan pada Langkah-langkah Teknik pukulan yang sudah mereka baca. Tanpa latihan dan hanya bergerak berdasarkan teori menyebabkan akurasi dan ketepatan dalam memukul bola menjadi sangat lemah. Pada proses pembelajaran, masaih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan *Backhand Spin*. Ketepatan dalam mengarahkan bola masih sangat lemah. Guru kurang kreatif dalam menentukan metode latihan yang tepat sehingga banyak kesalahan saat siswa melakukan pukulan *Backhand Spin*. Akurasi Pukulan yang tidak tepat sebagai dampak dari metode latihan yang tidak tepat membuat penulis ingin meneliti lebih jauh lagi mengenai metode latihan memukul bola ke tembok terhadap ketepatan dan akurasi pada siswa. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitaian dengan judul Pengaruh Latihan Memantul Bola Ke Tembok Untuk Meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Mahasiswa PJKR Semester VI UPG 1945 NTT.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan desain rancangan penelitiannya adalah *One group pre-post test design*.

Penelitian ini dilakukan di FKIP UPG 1945 NTT kemudian waktu penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan yaitu bulan Maret sampai April.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan di generalisasi. Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa PJKR semester VI. Adapun sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel mahasiswa PJKR semester VI kelas-B yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan sebanyak 3 kali yaitu saat pre-test, treatment dan post-test. Pertama, setelah melakukan tes awal siswa diberikan perlakuan berupa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan gerakan *Backhand Spin*. Tes ini dilakukan sebanyak 12 kali dengan jadwal pertemuan 3 kali dalam seminggu. Setelah melakukan test awal siswa di berikan test memantulkan bola ke tembok dengan durasi yang ditentukan, lalu peneliti melakukan test akhir setelah latihan untuk mengetahui hasil dari latihan tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test sampel sejenis Ali Maksum (2012: 177) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

D = perbedaan setiap pasngan score tes awal dan akhir

N = jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir yang diperoleh, selanjutnya akan menggunakan rumus analisis dengan T-test dengan rumus. Penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa semester VI UPG 1945 NTT, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes ketepatan smash tenis meja mahasiswa semester VI UPG 1945 NTT yang disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1

Data Tes Awal *Backhand Spin*

NO	Nama	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	J	0	1	1	2
2.	E	1	1	1	3
3.	M	1	0	0	1
4.	N	1	1	0	2
5.	Y	1	1	1	3
6.	E	1	1	0	2

7.	A	0	0	1	1
8.	Y	1	1	1	3
9.	D	0	1	1	2
10.	A	1	0	0	1

Tabel 2. Data Tes Akhir *Backhand Spin*

NO	Nama	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	J	2	0	2	4
2.	E	1	1	2	4
3.	M	1	0	1	2
4.	N	1	0	2	3
5.	Y	2	1	1	4
6.	E	2	0	1	3
7.	A	1	0	1	2
8.	Y	1	2	1	4
9.	D	2	1	0	3
10.	A	1	0	1	2

Tabel 3. Tabel Pengolahan Data

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
1	2	4	2	4
2	3	4	1	1
3	1	2	1	1
4	2	3	1	1
5	3	4	1	1
6	2	3	1	1
7	1	2	1	1
8	3	4	1	1
9	2	3	1	1
10	1	2	1	1
Σ	20	31	11	13
M	2,0	3,1	1,1	1,3

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

$$= \frac{11}{10-1} \cdot \frac{10-1}{\sqrt{10 \cdot 13 - (11)^2}}$$

$$\begin{aligned} & \frac{11}{\sqrt{130-121}} \\ & \frac{11}{9} \\ & = \frac{11}{\sqrt{9}} \\ & = \frac{11}{\sqrt{1}} \\ & = \frac{11}{1} \\ & = 11 \end{aligned}$$

Hasil t-hitung selanjutnya dibandingkan dengan df.N-1(9) dalam tabel taraf signifikansi 1,833 (0,005%) maka didapat t-hitung = 11 > 1,833, sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Dapat Meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Tenis Meja Mahasiswa Semester VI PJKR UPG 1945 NTT.

Peningkatannya dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } P = \frac{MD}{MP} \times 100\%$$

$$P = \frac{1,1}{2,0} \times 100\%$$

$$P = 0,55 \times 100\%$$

$$P = 55 \%$$

Latihan Memantul Bola Ketembok untuk meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Tenis Meja pada Mahasiswa semester VI UPG 1945 NTT yang dilakukan selama 3 minggu terdapat peningkatan secara signifikan yaitu sebesar 55 %.

Pembahasan

Data observasi dalam penelitian ini yang digabungkan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam analisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat ketepatan pemain dalam melakukan *Backhand Spin* Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR Semester VI UPG 1945 NTT. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi dari masing – masing indikator.

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan ketepatan *Backhand Spin* Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR Semester VI UPG 1945 NTT. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan pengamatan sebagai instrumen. data yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan memantul bola ke tembok dapat meningkatkan ketepatan *Backhand Spin* Dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR Semester VI UPG 1945 NTT. Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 8 minggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: Latihan Memantul Bola Ketembok Dapat Meningkatkan Ketepatan *Backhand Spin* Tenis Meja Mahasiswa PJKR semester VI UPG 1945 NTT yaitu sebesar 55 %

Saran

Untuk meningkatkan ketepatan *backhand spin* Tenis Meja bagi mahasiswa dan/atau atlet pemula dapat dilakukan dengan latihan memantulkan bola ke tembok.

DAFTAR PUSTAKA

- Fufu, R. D. A., Tajuddin, A. I., & Ladjar, M. B. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Pada Permainan Tenis Meja. *Journal Of Physical Education Health And Sport Sciences*, 1(1), 9-17.
- Safrian, R. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Forehand* Dan *Backhand*, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Nuhidayat, A. R. (2017). Implementasi Pendekatan Taktis Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Tenis Meja; Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 6 Purwakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Santoso, A. (2022). Korelasi Antara Panjang Lengan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Spin* Dan Tenis Meja Di Club Ptm Electra Kabupaten Demak Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Pgrri Semarang).
- Rumondor, W. I. A., Safari, I., & Akin, Y. (2022). Perbandingan Latihan Pantulan Ke Dinding Dengan Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Pukulan *Backhand Drive* Tenis Meja. *Sportive*, 4(1), 421-430.
- Safrian, R. (2023). Pengaruh Latihan Keterampilan Teknik Dasar *Forehand* Dan *Backhand* Terhadap Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh (Doctoral Dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Santoso, A. (2022). Korelasi Antara Panjang Lengan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Spin* Dan Tenis Meja Di Club Ptm Electra Kabupaten Demak Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Pgrri Semarang).
- Khadavi, R. (2018). Perbandingan Metode Latihan Basket Drill Dan Rallying Untuk Meningkatkan Akurasi Pukulan Pada Atlet Admiral Tennis Club (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Bayu, I. M. A., & Akhbar, M. T. (2021, August). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Dinding Terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pgrri Palembang. In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 3, No. 1).