

PENGARUH *OPEN SKILL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA

Sy. Muherman, Sari Ramona

Universitas Sriwijaya

Abstract: The intent of this research is to know the impact of open skill towards stroke accuracy forehand drive of table tennis through multiball exercise at SMP Negeri 1 Indralaya. The method that used in this research is an experiment using pretest and posttest one group. Population in this research are all of student that joined table tennis extracurricular and sample in this research amount 30 students. Technique of data collecting done by way of pretest and posttest and multiball exercise application. The accuracy in the forehand drive stroke of the table tennis is tested using the target. Based on pretest result, accuracy of forehand drive stroke of an extracurricular student of SMP Negeri 1 Indralaya, got means 7,1, standard deviation is 4,02, the largest value is 17, the smallest value is 1 and the range is 16, while the final test is obtained the mean (average) is 10,2, the standard deviation is 4,66, the largest value is 20 and the smallest value is 3, and the range is 17. There is a significant difference in the mean (average) that has increased by 3,1. After doing this study the hypotheses with t statistic, the level of significance 0,05, it was obtained that t_{value} (18,0) while t_{tabel} (2,048), then $T_{value} > T_{tabel}$. Open skill doing the exercise by using multiball it can improved the skill towards stroke accuracy forehand drive of table tennis at SMP Negeri 1 Indralaya.

Keywords: *open skill, multiball, forehand drive, table tennis*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *open skill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja melalui latihan *multiball* di SMP Negeri 1 Indralaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan menggunakan *pre test* dan *post test one group*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Indralaya dan sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes awal dan tes akhir dan pemberian perlakuan latihan *multiball*. Ketepatan dalam pukulan *forehand drive* tenis meja dilakukan tes yaitu dengan menggunakan sasaran. Berdasarkan tes awal yang ketepatan pukulan *forehand drive* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya, diperoleh rata-rata (*mean*) 7,1, simpangan baku adalah 4,02, nilai terbesar 17, nilai terkecil 1 dan rentangannya adalah 16, sedangkan tes akhir diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 10,2, simpangan baku adalah 4,66, nilai terbesar adalah 20 dan nilai terkecil adalah 3, dan rentangannya adalah 17. Terdapat perbedaan yang signifikan kenaikan rata-rata 3,1. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan t_{hitung} (18,0) sedangkan t_{tabel} (2,048), maka $T_{hitung} > T_{tabel}$. *Open skill* menggunakan latihan *multiball* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja dalam ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya.

Kata kunci : *open skill, multiball, forehand drive, permainan tenis meja*

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan olahraga yang cukup populer pada tahun 1930 di Indonesia (Simpson Peter, 2008:4). Perkembangan tenis meja di Sumatera Selatan sendiri kurang memiliki minat sehingga sulit menemukan atlet yang berkarakter di dalam permainan tenis meja. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Indralaya juga kurang memiliki ketepatan dalam permainan tenis meja. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada umumnya, belum memiliki pukulan *forehand drive* yang baik, khususnya pada siswa yang baru mengenal tenis meja di SMP Negeri 1 Indralaya. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangat penting untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Tempat jatuh bola dalam permainan tenis meja cenderung berpindah-pindah tempat sehingga menyebabkan atlet mengalami kesulitan untuk memprediksi ketepatan bola pada saat bermain, khususnya pada pemula.

Open skill menggunakan *multiball* dapat menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpan. Ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Indralaya belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangat bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan *forehand drive* dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan kearah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat.

Latihan dengan menggunakan bola banyak atau *multiball* menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* siswa.

Penggunaan *open skill* dilakukan melalui *multiball* tersebut diharapkan nantinya siswa mempunyai kemampuan ketepatan yang jauh lebih baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Tenis Meja

Olahraga tenis meja mulai dikenal oleh masyarakat pada akhir abad 19. Permainan ini semula menggunakan bola karet ketika dimainkan. Dalam tahun 1990 ketika telah ditemukan bola pengganti yang berasal dari bahan gabus dan karet tiruan maka permainan tenis meja ini pun menjadi sedemikian populer, terutama di Inggris dan Amerika Serikat (Agus Salim, 2008: 16).

Tomoliyus (2012: 1) ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda. Berdasarkan pengertian dapat disimpulkan permainan tenis meja merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang untuk *single* atau perorangan dan 4 orang untuk *double* atau ganda, *bet* sebagai alat pemukul bola dan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Ide dasar dari permainan tenis meja yaitu dapat memukul bola yang melewati net dan masuk ke daerah lawan.

Hakikat Forehand drive

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan *bet* dari bawah serong ke atas dan sikap *bet* tertutup". (Damiri Achmad dan Kusmaedi Nurlan, 2002:79). Besarnya sudut yang diakibatkan oleh kemiringan *bet* bervariasi, sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola, putaran bola yang datang dari lawan

dan tujuan dari pemukul (*driver*) itu sendiri. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Ketepatan dalam mengantisipasi gerak bola ditentukan oleh mata dan kemampuan koordinasi gerak artinya, mata sebagai penerima stimulus berupa bola yang bergerak dan *bet* sebagai alat untuk merespon berupa gerak memukul. Kemampuan koordinasi yang didukung oleh ketajaman melihat suatu obyek ikut menentukan ketepatan dalam pengambilan jarak antara posisi badan dengan datangnya bola/pantulan bola.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan *bet* dari bawah serong ke atas dan sikap *bet* tertutup. Besar sudut yang diakibatkan oleh kemiringan *bet* bervariasi, sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan dari pemukul (*driver*) itu sendiri. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan. Simpson Peter (2001:7) *drive stroke* (pukulan *drive*) merupakan teknik pukulan yang paling mendasar dalam permainan tenis meja. *Drive* merupakan teknik pukulan yang menghasilkan sedikit putaran bola ke atas (*topspin*).

Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan. Larry Hodges (2007: 32) pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: 1) Anda memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*, 2) Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, 3) Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering

digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

Hakikat Open Skill

Menurut Schmidt dalam Iyarus (2012: 3) *Open skill* adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. Ini hampir sama seperti yang dikemukakan oleh Magil dalam Iyarus (2012: 3) yang menyebutkan bahwa keterampilan terbuka adalah keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan. *Open skill* adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi (Lutan, 2004: 96).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan terbuka adalah suatu cara yang telah dipilih secara sistematis berdasarkan analisis, pengalaman dengan membandingkan beberapa cara, sehingga didapat suatu kebulatan yang cocok untuk mencapai suatu tujuan yang *efisien* dan *efektif*. Suharno (2001: 2) metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Dalam teori *connectionism* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (2001: 2) yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik seorang pemain cukup bervariasi.

Hakikat Ketepatan

Kata tepat sendiri berarti dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Dalam konteks olahraga Suharno (2001: 32) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Ketepatan *forehand drive* dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk mengembalikan bola yang bergerak bebas dengan pukulan *forehand*, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat kearah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah ditandai. Ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan bola pada sasaran yang tepat. Permainan tenis meja arah bola tidak menentu sehingga perlu di tempatkan kearah yang tepat. Pemain mempunyai teknik yang bagus, belum menjadi jaminan akan menang dalam setiap pertandingan, faktor utama yang menentukan adalah ketepatan dalam menempatkan bola, dengan penempatan bola yang tepat dapat memudahkan pemain untuk mendapatkan angka, selain itu karena *forehand drive* adalah strategi untuk menyerang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam peneitian ini adalah *Eksperimen* sedangkan tipe penelitiannya *pre test* dan *post test one group*. Selanjutnya membandingkan antara tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 1 Indralaya dan sampel penelitian berjumlah 30 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil *Pretest Forehand Drive* Permainan Tenis Meja

Variabel	N	Nilai terbesar	Nilai terkecil	Rentang	Mean	SB
<i>Forehand Drive</i>	30	17	1	16	7,1	4,02

Berdasarkan hasil *pretest forehand drive* dengan *multiball* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 5 kali percobaan dan jumlah jarak yang diperoleh rata-rata (mean) 7,1, simpangan baku adalah 4,02, nilai terbesar 17, nilai terkecil 1 dan rentangnya adalah 16.

Deskripsi Data Hasil *Posttest Forehand Drive* Permainan Tenis Meja

Variabel	N	Nilai terbesar	Nilai terkecil	Rentang	Mean	SB
<i>Forehand Drive</i>	30	20	3	17	10,2	4,66

Berdasarkan hasil *posttest forehand drive* dengan *multiball* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan yang diambil nilai terbesar, diperoleh rata-rata (mean) adalah 10,2, simpangan baku adalah 4,66, nilai terbesar adalah 20 dan nilai terkecil adalah 3, dan rentangnya adalah 17.

Deskripsi Data Peningkatan Latihan *Multiball*

Hasil	N	Nilai Terbesar	Nilai Terkecil	Mean	Kenaikan Mean <i>Pretest dan Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	17	1	7,1	3,1
<i>Posttest</i>	30	20	3	10,2	

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang siswa, kemudian dilakukan *pretest*. Setelah itu diberi perlakuan berupa latihan *Multiball* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil test awal (*pretest*) di ketahui

bahwa kemampuan pukulan *forehand drive* dengan menggunakan latihan *multiball* diperoleh nilai tertinggi adalah 17 dan nilai terkecil adalah 1 dengan pretest rata-rata 7,1. Setelah itu diberi latihan *multiball* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata 3,1, perbedaan hasil test akhir (*posttest*) dengan test awal (*pretest*), sehingga tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai terbesar 20 dan nilai terkecil adalah 3, sehingga rata-rata test akhir (*posttest*) adalah 10,2.

Data hasil perhitungan statistik “uji-t” didapat hasil 18 sedangkan t_{tabel} adalah 1,69913 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-1) = 29$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$, karena $T_{hitung} (18,0) > T_{tabel(1-\alpha)} (1,69913)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* dan *pretest*. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Ada pengaruh *open skill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Indralaya”.

Uji Normalitas data

Hasil Pretest

No	Nama	Skor K.E
1	DA	1
2	MNR	1
3	RAP	1
4	MH	3
5	FOT	3
6	MAT	3
7	AYM	3
8	NR	4
9	TAF	4
10	W	4
11	IS	5
12	RM	5
13	F	5
14	APW	6
15	DJ	6

16	MAR	7
17	MSW	7
18	NF	7
19	AMK	8
20	MGW	8
21	MRL	8
22	RAN	9
23	AAL	10
24	IWO	10
25	FLT	11
26	AIN	12
27	MSN	14
28	CHT	14
29	HGP	15
30	DDN	17

Analisis uji normalitas diperoleh frekuensi terbesar dengan jumlah 8 orang terdapat pada kelas 2. Data frekuensi terkecil terdapat pada kelas 6 dengan frekuensi 1. Kemudian dilanjutkan mencari rentang, banyak kelas interval, panjang kelas interval, mean, modus, standar deviasi dan kemiringan kurva (km). Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data. Berdasarkan hasil perhitungan di dapat rentang = 16, banyak kelas interval = 6, panjang kelas interval = $2,67 \approx 3$, mean (rata-rata) = 7,1, modus = 5, standar deviasi = 4,02 dan kemiringan kurva (km) = 0,52. Data dinyatakan berdistribusi normal karena terletak antara (-1) dan (+1).

Hasil Posttest

No	Nama	Skor K.E
1	DA	3
2	MNR	5
3	RAP	5
4	MH	5
5	FOT	5
6	MAT	6
7	AYM	7
8	NR	7
9	TAF	8
10	W	8
11	IS	8
12	RM	8
13	F	9

14	APW	9
15	DJ	10
16	MAR	10
17	MSW	10
18	NF	10
19	AMK	10
20	MGW	11
21	MRL	14
22	RAN	14
23	AAL	14
24	IWO	14
25	FLT	15
26	AIN	17
27	MSN	17
28	CHT	20
29	HGP	20
30	DDN	20

Analisis uji normalitas diperoleh frekuensi terbesar dengan jumlah 8 orang terdapat pada kelas 3. Data frekuensi terkecil terdapat pada kelas 6 dengan frekuensi 3. Kemudian dilanjutkan mencari rentang, banyak kelas interval, panjang kelas interval, mean, modus, standar deviasi dan kemiringan kurva (km). Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data. Berdasarkan hasil perhitungan di dapat rentang = 17, banyak kelas interval = 6, panjang kelas interval = $2,83 \approx 3$, mean (rata-rata) = 10,2, modus = 9,1, standar deviasi = 4,66 dan kemiringan kurva (km) = 0,23. Data dinyatakan berdistribusi normal karena terletak antara (-1) dan (+1).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif, setelah selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan t_{hitung} (18,0) sedangkan t_{tabel}

(2,048), maka $T_{hitung} > T_{tabel}$. Jadi keterampilan terbuka (*open skill*) menggunakan latihan *multiball* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja dalam ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya.

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut 1) siswa, sebaiknya tetap melakukan latihan *multiball* dan juga latihan lainnya untuk meningkatkan ketepatan pukulan dalam bermain tenis meja khususnya teknik-teknik bermain tenis meja. 2) guru penjaskes, latihan untuk meningkatkan power otot lengan khususnya untuk dalam ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja bisa dengan latihan *multiball*. 3) sekolah, dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan proses pembelajaran di SMP Negeri 1 Indralaya. 4) mahasiswa penjaskes fkip yang ingin mengembangkan bentuk latihan diperbaiki lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Damiri dan Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Olahraga Pilihan Tenis meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Hodges Arry. (2015). *Buku pintar tenis meja*. Jakarta : Depdikbud.
- Hodges, Larry. (2007:1). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan close skill dan open skill dalam latihan sepaktakraw di PENJAS FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA*.
- Kertamanah Alex. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Mahendra. (2007:10). *Buku latihan keterampilan terbuka (open skill)*. Jakarta : Depdikbud
- Muhajir. (2007:41). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama.
- Poerwadarminta.(2004).*Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- Salim Agus. (2008: 16). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung : Depdikbud.
- Simpson Peter. (2008). *Teknik Bermain PingPong*. Bandung : Depdikbud.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamolius. (2012:1). *Pendidikan jasmani teori dan praktek tenis meja*. Jakarta:pusat pembinaan olahraga.
- Utama A.M Bandi. (2004). “*Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Kolerasi Antar Kelincahan Dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja*”. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudarto. (2009). *Pengaruh Metode Latihan Dan Waktu Reaksi Terhadap Keterampilan Drive Tenis Meja*. Tesis.Surakarta:Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.