*Volume 5 Nomor 3 Desember 2024*
**JURNAL DUNIA PENDIDIKAN**
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP
E-ISSN: 2746-8674

# Pengaruh Latihan Drill terhadap Kemampuan Pukulan Topspin dalam Permainan Tenismeja pada Mahasiswa FIKK UNM

**Hasbunallah[1], Akbar Sudirman[2], Andi Ridwan[3], Hasyim[4]**
**[1,2,3,4] Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia**
**Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222**
**Email: akbar.sudirman@unm.ac.id**

**Abstrak**
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan drill terhadap kemampuan pukulan topspin dalam permainan tenismeja pada mahasiswa FIKK UNM. Lokasi pada penelitian ini dilakukan di kampus FIKK UNM tepatnya di GOR Tenismeja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen, sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen yang berjumlah masing-masing 20 orang setiap kelompok. Hasil uji-t kelompok control mahasiswa FIKK UNM, dapat diperoleh nilai $t_{hitung}$ = 1,422 < $t_{tabel}$ = 2,093 (nilai sig. 0,171 > α = 0,05). Maka hipotesis $H_0$ diterima dan $H_1$ ditolak, dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja pada kelompok kontrol mahasiswa FIKK UNM. Sementara hasil uji-t kelompok ekperimen Latihan drill mahasiswa FIK UNM, dapat diperoleh nilai $t_{hitung}$ = 25,417 > $t_{tabel}$ = 2,093 (nilai sig. 0,000 < α = 0,05). Maka hipotesis $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja pada kelompok ekperimen latihan drill mahasiswa FIK UNM. Oleh karena itu, latihan drill pukulan forehand topspin dalam tenis meja (pingpong) bertujuan untuk meningkatkan teknik dan kontrol gerakan topspin, yang merupakan salah satu pukulan ofensif utama dan telah dibuktikan kebenarannya melalui hasil penelitian ini. Maka hendaknya latihan drill dijadikan sebagai program latihan bagi atlet atau mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja.

**Kata Kunci:** Drill, Topspin, Table Tennis, Students

## PENDAHULUAN

Tenismeja merupakan mata kuliah wajib yang disajikan dalam kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Oleh karena sifatnya yang wajib maka perlu adanya inovasi didalam menyajikan mata kuliah ini agar setiap mahasiswa dapat mencapai ketuntasan dalam memprogramkan mata kuliah ini. Pencapaian ketuntasan yang merupakan salah satu

indikator penilaian adalah kemampuan setiap mahasiswa dalam menguasai teknik dasar yang ada dalam cabang olahraga Tenismeja.

Beberapa teknik dasar yang ada mulai dari yang paling dasar sampai pada tingkat lanjutan diantaranya pegangan, posisi badan, pukulan (servis, push, drive, spin, chop, blok, flick), dan posisi kaki. Upaya untuk memudahkan bagi setiap mahasiswa dalam menguasai teknik dasar tersebut dapat memilih metode yang kreatif, edukatif, dan menyenangkan yakni dengan Metode *Drill*. Metode *Drill* dikemas dengan belajar sambil bermain dalam pembelajaran untuk melakukan gerakan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengarah pada latihan kekuatan kelentukan dan ketangkasan.

Metode *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga (Mardiana, 2022). Latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi. Metode *Drill* adalah suatu cara mengajar dimana mahasiswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Suardiana, 2021). Metode *Drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Fahrurrozi et al., 2022; Hidayati, 2020). Adapun kelebihan Metode *Drill* dalam pembelajaran adalah dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan (Suardiana, 2021). Latihan drill berupa latihan multiball dapat meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki sehingga mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam permainan tenis meja (Asri et al., 2017).

Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan tenismeja pukulan Forehand Topspin merupakan salah satu teknik yang memiliki kerumitan yang lebih tinggi dibanding dengan teknik lainnya dan bisa dikatakan Forehand Topspin merupakan teknik lanjutan dalam permainan tenismeja, oleh karena itu diperlukan metode yang tepat untuk bisa terampil dalam melakukannya. Pukulan topspin yang ideal seperti yang diharapkan maka memerlukan suatu pembinaan yang baik dan teratur, terarah, dan sistematis, serta harus

melakukan latihan yang cukup serta terprogram, dengan teknik yang benar (Sudirman, 2024).

Melalui dasar pemikiran tersebut peneliti berpendapat bahwa latihan drill dapat memberikan dampak yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar forehand topspin dalam permainan tenismeja, sehingga fokus utamanya peneliti tertarik untuk membuktikannya melalui penelitian yang ilmiah dan data akurat dengan mengembangkan metode latihan drill yang sesuai dengan karakter dari pukulan forehand topspin itu sendiri. Sehingga melalui hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan gambaran yang jelas terkait sejauhmana dan sampai dimana efek kebermaknaan dari latihan drill terhadap kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja.

## METODE PENELITIAN

Lokasi pada penelitian ini dilakukan di kampus FIKK UNM tepatnya di GOR Tenismeja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimental adalah penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. Pada penelitian ini mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen masing-masing berjumlah 20 orang. Kedua kelompok dikontrol dan dikendalikan, sementara kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa Latihan drill multi ball secara bervariasi.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu "Kemampuan Pukulan Forehand Topspin dalam Permainan Tenismeja pada Mahasiswa FIKK UNM"

Secara operasional variabel penelitian didefinisikan sebagai berikut: "Pukulan *forehand topspin* pada permainan tenismeja adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pukulan *forehand topspin* sebanyak 20 kali pukulan, yang terbagi menjadi 10 kali pukulan pertama sasaran *mid-court* dan 10 kali pukulan berikutnya sasaran *baseline.* Setiap bola yang masuk sasaran dan disertai dengan putaran dihitung 1 poin dan apabila bolanya jatuh di luar sasaran maka di hitung nol (0), bahkan jika bolanya jatuh di daerah sasaran

namun tidak disertai dengan putaran maka tetap di hitung nol (0) sehingga setiap peserta/ sampel hanya dapat memperoleh 20 poin maksimal".

Mengukur kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja pada mahasiswa PJKR FIK UNM. Peralatan yang dibutuhkan minimal 2 buah bet, 20 buah bola pingpong, keranjang bola, sebuah meja tenis meja lengkap dengan netnya dan sasaran (mid-court/ baseline), dan alat tulis dan formulir tes.

Pelaksanaannya Testee berdiri dibelakang meja berhadapan dengan sisi meja yang merupakan daerah sasaran (mid-court/ baseline) untuk menentukan nilai pukulan seorang testee. Pengumpan mengambil posisi di samping sisi meja, pengumpan menyiapkan dua puluh (20) buah bola untuk testee. Sementara pencatat nilai mengambil tempat di samping sisi meja yang lain.

Sebelum tes dimulai semua petugas dan testee telah berada pada posisinya masing-masing. Pengumpan mengumpan bola dengan menggunakan bet dari arah berlawanan dengan testee. Kemudian selanjutnya testee menyambut bola setelah melenting dengan pukulan forehand topspin dan mengarahkan bola ke daerah sasaran (mid-court/ baseline), 10 bola pertama testee mengarahkan pukulan forehand topspin ke sasaran mid-court, 10 bola berikutnya testee mengarahkan pukulan forehand topspin ke sasaran baseline, pencatat nilai mencatat nilai pukulan testee dengan syarat pukulan di hitung satu (1) jika bola jatuh di daerah sasaran (mid-court/ baseline) dan di sertai dengan putaran dan apabila bolanya jatuh di luar sasaran maka di hitung nol (0), bahkan jika bolanya jatuh di daerah sasaran namun tidak disertai dengan putaran maka tetap di hitung nol (0). Hal ini dilakukan berturut-turut sebanyak dua puluh (20) kali setiap testee dengan 10 bola pertama sasaran mid-court dan 10 bola berikutnya sasaran baseline.

Pukulan dinyatakan tidak sah bila bola divoli, bola tidak menyebrang/ tersangkut di net dan keluar dari area lapangan, testee memukul bola setelah bola memantul lebih dari 1 kali, bola tidak memiliki putaran.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk meganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013).

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2013). Secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji normalitas data, homogenitas data, dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan pengolahan data variabel-variabel yang terdiri atas (1) data kelompok kontrol, (2) data kelompok latihan *drill* mahasiswa FIK UNM. Data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Analisis data mengenai latihan drill terhadap kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Kelompok Kontrol dan Latihan Drill terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand Topspin* dalam Permainan Tenismeja pada Mahasiswa FIK UNM

| Descriptive Statistics | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Test | Range | Min | Max | Sum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest Kelompok Kontrol | 8 | 0 | 1 | 32 | 16.60 | 2.479 |
| Postest Kelompok Kontrol | 7 | 0 | 0 | 37 | 16.85 | 2.134 |
| Pretest Kelompok Eksperimen | 8 | 0 | 1 | 33 | 16.65 | 2.412 |
| Postest Kelompok Eksperimen | 9 | 0 | 5 | 201 | 20.05 | 1.743 |

Kelompok sebelum perlakuan atau tes awal (*pretest*)

a. Data kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja kelompok kontrol tes awal (*pretest*) dari 20 jumlah sampel diperoleh kemampuan pukulan *forehand topspin* dengan total nilai sebesar 132, nilai rata-rata 6,60 dengan hasil standar deviasi 2,479 sedangkan range 8 diperoleh dari selisih data antara nilai minimal 3 dan nilai maksimal 11.
b. Data kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja kelompok latihan *drill* sebelum perlakuan atau tes awal (*pretest*) dari 20 jumlah sampel diperoleh kemampuan pukulan *forehand topspin* dengan total nilai sebesar 133, nilai rata-rata 6,65 dengan hasil standar deviasi 2,412 sedangkan range 8 diperoleh dari selisih data antara nilai minimal 3 dan nilai maksimal 11.

Kelompok sesudah perlakuan atau tes akhir (*postest*)

- Data kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja kelompok kontrol tanpa perlakuan atau tes akhir (*postest*) dari 20 jumlah sampel diperoleh kemampuan pukulan *forehand topspin* dengan total nilai sebesar 137, nilai rata-rata 6,85 dengan hasil standar deviasi 2,134 sedangkan range 7 diperoleh dari selisih data antara nilai minimal 3 dan nilai maksimal 10.
- Data kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja kelompok latihan ekperimen *(drill)* sesudah perlakuan atau tes akhir (*postest*) dari 20 jumlah sampel diperoleh kemampuan pukulan *forehand topspin* dengan total nilai sebesar 201, nilai rata-rata 10,05 dengan hasil standar deviasi 2,743 sedangkan range 9 diperoleh dari selisih data antara nilai minimal 6 dan nilai maksimal 15.

Pada table 1 terlihat perbedaan peningkatan kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja sebelum dan setelah perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan rincian tiga kali seminggu antara kedua kelompok dimana pada kelompok kontrol

nilai rata-rata pretest 6,60 menjadi 6,85 terdapat peningkatan nilai rata-rata 0,25 sedangkan kelompok latihan drill nilai rata-rata pretest 6,65 menjadi 10,05 terdapat peningkatan nilai rata-rata 3,40.

Uji t dilakukan untuk menguji suatu hipotesis setelah memenuhi syarat uji normalitas serta untuk melihat perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (latihan drill) terhadap kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja. Uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sample t test dan uji independent sample t test. Taraf signifikan yang digunakan adalah α = 0,05 dengan kriteria pengujiannya adalah H0 diterima bila thitung ≤ ttabel (nilai sig > α) dan H0 ditolak bila thitung > ttabel (nilai sig < α), (Sugiyono, 2013).

Kelompok Kontrol

Hasil data tes awal dan tes akhir tanpa perlakuan kelompok kontrol terhadap kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja pada mahasiswa FIK UNM dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji-T Berpasangan Kelompok Kontrol Mahasiswa FIK UNM

| **Variabel penelitian** | **Mean** | | | **t_hitung** | **t_tabel** | **df** | **Sig.** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pretest | Posttest | Pange | | | | | |
| **Kelompok Kontrol** | 6,60 | 6,85 | ,25 | 1,422 | 2,093 | 9 | ,171 | ,05 |

Berdasarkan tabel 2 hasil uji-t kelompok control mahasiswa FIK UNM, dapat diperoleh nilai $t_{hitung} = 1{,}422 < t_{tabel} = 2{,}093$ (nilai sig. 0,171 > α = 0,05). Maka hipotesis $H_0$ diterima dan $H_1$ ditolak, dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja pada kelompok kontrol mahasiswa FIK UNM.

Kelompok Eksperimen

Hasil data tes awal dan tes akhir kelompok ekperimen latihan drill terhadap kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja pada mahasiswa FIK UNM dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji-T Berpasangan Kelompok Eksperimen Latihan Drill Mahasiswa FIK UNM

| Variabel penelitian | Mean | | | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | df | sig. | α |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Pretest* | *Posttest* | *Range* | | | | | |
| Kelompok Eksperimen (latihan drill) | 6,65 | 10,05 | 3,40 | 25,417 | 2, 093 | 19 | 0,000 | 0,05 |

Berdasarkan tabel 3 hasil uji-t kelompok ekperimen Latihan drill mahasiswa FIK UNM, dapat diperoleh nilai $t_{hitung} = 25,417 > t_{tabel} = 2,093$ (nilai sig. $0,000 < \alpha = 0,05$). Maka hipotesis $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja pada kelompok ekperimen latihan drill mahasiswa FIK UNM.

PEMBAHASAN

Latihan merupakan upaya yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan untuk dapat menampilkan mutu tinggi baik pada aspek kemampuan dasar maupun keterampilan (Santosa & Dikdik, 2013).

Sebelum melakukan latihan drill terlebih dahulu diberikan pemanasan yang bertujuan untuk menghindari cedera pada bagian tubuh. Sehingga dalam proses latihan dapat berjalan sesuai perencanaan. Dalam pelaksanaan latihan drill mahasiswa sebanyak 20 orang di bagi menjadi 4 kelompok untuk melakukan latihan secara berganti-gantian. Latihan dilakukan dari tahapan paling mudah seperti feeling ball dengan permukaan karet sampai ke tahap yang paling kompleks. Latihan ini dilakukan dengan durasi waktu 120 menit persatu kali latihan/ pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggu selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang telah dirumuskan.

*Forehand topspin* dalam permainan tenismeja marupakan salah satu teknik dasar yang amat penting dan selalu mendapat perhatian, karena teknik ini membutuhkan banyak latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu latihan yang berperan dalam penelitian ini adalah latihan drill, latihan drill yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan dengan menerapkan drill atau bagian perbagian mulai dari tahap belajar menggunakan pantulan dinding untuk mendapatkan ayunan yang tepat dan sesuai dengan mekanika gerak pukulan topspin sampai masuk menggunakan meja dengan menyajikan latihan drill multi-ball. Pemberian latihan drill dilakukan secara terprogram dan sistematis sesuai dengan program latihan yang telah dirumuskan.

Latihan drill pukulan topspin dalam tenis meja (pingpong) bertujuan untuk meningkatkan teknik dan kontrol gerakan topspin, yang merupakan salah satu pukulan ofensif utama. Sehingga dapat dipahami bahwa dalam latihan ini gerakan perlu dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan otomatisasi gerakan.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai $t_{hitung}$ = 25,417 > $t_{tabel}$ = 2, 093 (nilai sig. 0,000 < α = 0,05) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan drill terhadap kemampuan pukulan *forehand topspin* dalam permainan tenismeja pada mahasiswa FIK UNM.

Latihan drill pukulan forehand topspin dalam tenis meja (pingpong) bertujuan untuk meningkatkan teknik dan kontrol gerakan topspin, yang merupakan salah satu pukulan ofensif utama dan telah dibuktikan kebenarannya melalui hasil penelitian ini. Oleh karena itu, hendaknya latihan drill dijadikan sebagai program latihan bagi atlet atau mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand topspin dalam permainan tenismeja.

## DAFTAR PUSTAKA

Asri, N., Soegiyanto, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(2), 179–185. https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17393

Hidayati, N. A. (2020). Penerapan Metode Mind Map Berbasis Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Mahasiswa di Prodi PBSI IKIP PGRI Bojonegoro. Jurnal Educatio

FKIP UNMA, 6(2), 462–468. https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.578.

Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, *6*(2), 182–187. https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.45821

Santosa, G., & Dikdik, Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga : Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi)*. PT REMAJA ROSDAKARYA.

Suardiana, I. M. (2021). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Action Research*, *5*(4), 542–547. https://doi.org/10.23887/jear.v5i4.39476.

Sudirman, A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Topspin Dalam Pemainan Tenismeja Pada Mahasiswa FIK UNM. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, *4*(2), 489–493. https://doi.org/10.55081/JPHR.V4I2.2398

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43