

## Studi Literatur Latihan Menggunakan Bet Besi terhadap Ketepatan Pukulan Spin pada Permainan Tenis Meja

<sup>1</sup>Ilham, <sup>1</sup>Suherman, <sup>1</sup>Ewan irawan

<sup>1</sup>STKIP Taman Siswa Bima

ilhamm7475@gmail.com

---

### Artikel Info

### Abstrak

#### Tanggal Publikasi

2018-12-30

#### Kata Kunci

Latihan Bet Besi

Pukulan Spin

Permainan Tenis

Meja

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengembangan media latihan bet besi terhadap pukulan *spin* untuk mengetahui tingkat efektivitas pengembangan latihan menggunakan alat bantu bet besi pada cabang olahraga tenis meja, dalam penelitian para ahli ini adanya kesamaan yaitu ketepatan, kelicahan, kekutan dalam melakukan pukulan tenis meja dan memiliki sisi kekurangan terjadinya *over training* sehingga pukulan kurang maksimal dalam melakukan pukulan spin, dengan adanya Studi Literature Latihan Menggunakan Bet Besi Terhadap Pukulan Spin Pada Permainan Tenis Meja, mampu mengefisienan latihan dengan menggunakan

---

### Pendahuluan

Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang berada di lingkungan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dengan keberadaan lapangan tenis meja yang berada di lingkungan perumahan atau pemukiman warga. Tenis meja merupakan cabang olahraga yang bisa disebut masyarakat. Saat dalam kondisi santai Bersama keluarga atau tetangga, tenis meja biasa dimainkan sebagai sarana hiburan atau mengisi waktu Bersama Tenis Meja merupakan cabang olahraga cukup populer baik sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun sebagai olahraga dalam pendidikan olahraga tenis meja menjadi, cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai mata pencaharian atau olahraga profesional, seperti di beberapa negara Eropa misalnya Swedia, Inggris, (Safari, 2009) Namun selain olahraga yang bersifat hiburan, tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dan diunggulkan di Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan capaian prestasi atlet tenis meja di kancah dunia. Sekarang ini persaingan atlet tenis meja lokal sudah semakin ketat dengan semakin banyaknya klub tenis meja (PTM) yang berada di daerah pinggiran maupun perkotaan. Oleh karena itu, pemain tenis meja harus semakin mengembangkan kemampuannya dalam bermain tenis meja terutama kemampuan dasar dalam bermain tenis meja, Menurut Iwan Kurniawan Susilo (2013) Komponen yang penting dalam mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi Teknik pegangan, teknik pukulan dan teknik bermain. Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, cukupkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding. Hal inilah yang disebut pendekatan ilmiah dalam pembinaan tenis meja. Program latihan yang baik menjadi salah satu penentu dalam keberhasilan setiap cabang olahraga, latihan yang terprogram dapat menghasilkan proses latihan yang baik (Verandita Rihtiana, Tomolius, 2014). Pencapaian prestasi tenis meja dapat dioptimalkan sedini mungkin dengan menerapkan Teknik dasar kepada atlet. Atlet harus mampu menguasai Teknik dasar terutama pukulan dalam tenis meja. Adanya waktu latihan yang optimal dan efisien, serta program latihan yang baik dan terarah maka diharapkan anak-anak tersebut tumbuh menjadi petenis meja yang profesional

Salah satu teknik dasar dalam pukulan tenis meja adalah pukulan *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* adalah jenis pukulan yang menggunakan sisi bed kanan untuk memukul sehingga pukulan berada di sebelah kanan badan pemain. Sedangkan pukulan *backhand* adalah jenis pukulan yang menggunakan sisi bed sebelah kiri untuk memukul sehingga pukulan berada di sebelah kiri pemukul. Teknik pukulan *forehand* adalah jenis pukulan yang paling sering digunakan oleh pemain karena bola yang dihasilkan dari pukulan *forehand*

menghasilkan bola dengan kecepatan besar dan putaran bola yang susah untu yang paling awal di latih adalah pukulan *forehand* dasar dan kecepatan menerima dengan pukulan *forehand*. berdasarkan judul penelitian yang akan dilakukan, perlu adanya pembatasan masalah, agar tidak meluas dan perlu adanya efisiensi guna mendapatkan hasil yang memuaskan. Adapun pembatasan masalah terbatas pada pengaruh latihan menggunakan Bet Besi terhadap ketepatan pukulan spin pada permainan Tenis Meja Berdasarkan judul dan latar belakang permasalahan di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah : Bagaimana pengaruh latihan menggunakan bet besi terhadap ketepatan memukul spin pada permainan tenis Meja Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan Bet Besi Terhadap ketepatan pukulan spin latihan menggunakan bet besi adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan bet besi merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk memperkuat otot otot lengan dan menambah stamina bagi para pemain dalam menekuni olahraga tenis meja dan mempersiapkan keterampilan diri dalam upaya untuk pencapaian prestasi, Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya, karena periodisasinya merupakan pertahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Adapun tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah mencapai prestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi terbaik, memerlukan proses latihan yang berat dan sistematis dalam upaya meningkatkan ketepatan pukulan dalam permainan tenis meja dalam menggunakan bet besi. Bet besi merupakan salah satu model latihan yang berfungsi untuk menguatkan otot pada bagian lengan agar dalam melakukan dapat melakukan pukulan yang konsisten apabila memiliki otot yang kuat. Kekuatan otot lengan yang baik berpengaruh dalam daya tahantangan dalam melakukan pukulan *spin*, pengaruh dalam melakukan latihan menggunakan Bet Besi tentu memiliki dampak atau efek untuk para pemain yang menjalani latihan menggunakan beban baik secara fisik maupun fisik yang dimaksud yaitu, terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Terdapat berbagai penelitian yang relevan untuk digali sebagai sumber dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian Widiatoro.(2017)“Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2016/2017 Di SMA Negeri 1 Gamping”. Penelitian eksperimen.
2. Penelitian Asusianto (2016) yang berjudul “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa FIK UNM”. Penelitian jenis penelitian deskriptif penelitian "korelasional
3. Penelitian yang dilakukan Agung Sudarto (2013) berjudul “ Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Forehand* Stroke Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Dasar Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat”
4. Penelitian mulidianti judul:Perbedaan Ketepatan Service Antara Teknik Service *Forehand* Dengan Teknik Service *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas Viii SMPN I Narmada Tahun Pejalaran 2007/2008”.
5. Penelitian Ari Widiatoro judul : Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis tahun 2016/2017 di SMA Negeri 1 Gamping

## Metode

Model penelitian ini merupakan penelitian studi literatur penelitian dari para ahli atau *research and development*. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah meneliti dari sebuah kesamaan atau tentang kelemahan teori dari beberapa para ahli atau narasumber yang meneliti dari penelitian tersebut kemudian melakukan pengembangan dari teori tersebut. Penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan prosedural, karena model ini bersifat deskriptif, yaitu suatu prosedur yang menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan beberapa kesamaan dan kelemahanmya (Tim Puslijatnov, 2008: 8). Dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi. Penelitian dan pengembangan berupaya untuk menghasilkan suatu komponen dalam sistem pendidikan melalui langkah-langkah pengembangan dan validasi. Selanjutnya disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya memiliki dua tujuan utama, yaitu : membandingkan keefektifan dari teori untuk mencapai tujuan.

## Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan bet besi terhadap kemampuan pukulan *spin*, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan bet besi dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *spin*. Materi latihan bet besi dapat berpengaruh terhadap kemampuan pukulan *spin*, karena materi latihan bet besi yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan olahraga adalah sebagai berikut: Prinsip-prinsip Penambahan Beban Bertambah Kekuatan otot berkembang lebih efektif bila diberikan beban lebih sedikit di atas kemampuan, berdasarkan penelitian Widiatoro. (*Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand*) meningkatkan kekuatan dan ketepatan, kecepatan dan kekebalan untuk melakukan pukulan dalam permainan tenis meja dan Asusianto " (*Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis*), Agung Sudarto (*Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Forehand Strok*), mulidianti: (*Perbedaan Ketepatan Service Antara Teknik Service Forehand Dengan Teknik Service Backhand*), sama memiliki kesamaan yaitu memiliki tingkat ketepatan dan kelincahan serta kecepatan dalam melakukan pukulan dalam permainan tenis meja sedangkan dalam melakukan latihan menggunakan alat bantu juga memiliki kekurangan yang di mana lebih cenderung akan mengakibatkan kelelahan (*over training*) jika sering melakukan lebih dari porsi yang di anjurkan serta akan mengakibatkan cedera bagi para atlet, jadi Kesulitan atlet dalam menguasai jenis pukulan dalam tenis meja menjadi permasalahan pokok pelatih sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terhadap buruknya penguasaan teknik dan dapat berdampak terhadap buruknya prestasi tenis meja disamping masih adanya teknik-teknik yang lain. Kesulitan pelatih yang kemudian diketahui oleh peneliti para pakar dan akademisi ditindaklanjuti dalam sebuah penelitian dan pengembangan agar dapat menghasilkan produk teknologi alat dalam bidang tenis meja. Meskipun yang melatar belakangi dikembangkannya alat bantu bet besi ini adalah analisa mengenai alat bantu bet besi, akan tetapi alat bantu ini tidak menutup kemungkinan untuk diterapkan dalam konsep yang lain misalnya sebagai sarana dalam membantu meningkatkan motivasi para atlet dalam bermain tenis meja karena alat ini cukup menarik. Misalnya dalam pembinaan tenis meja usia dini khususnya dan pembinaan tenis meja dilingkup pendidikan (sekolah) yang cenderung minim peminatnya akan lebih tertarik. Selain itu dengan adanya hasil produk alat bantu bet besi ini konsep pembelajaran tenis meja yang ramah anak akan dapat terealisasi dengan baik. Penerapan mengenai pembelajaran tenis meja peneliti mencoba disosialisasikan dalam mendukung konsep akademisi, yaitu dengan menggunakan alat hasil produk pengembangan untuk menyajikan pembelajaran/ latihan tenis meja. Konsep ini muncul karena semakin maraknya kasus kesulitan terhadap para atlet baik didalam ruang lingkup pendidikan nataupun diluar.

Ada beberapa penelitian yang dilakukan para ahli salah satunya penelitian oleh Rachmadani, Rizky. (2013) *pengaruh latihan shadow tenis meja menggunakan bet besi terhadap pukulan top spin pada atlet di klub PTM prima siswa di kota pasuruan* wilayah pasuruan, Jawa Timur, setelah dilakukan analisis data, data tes awal ketepatan pukulan *top spin* dengan skor tertinggi 8, skor terendah 3, rata-rata sebesar 5,60, simpangan baku 1,70. Data tes akhir ketepatan pukulan *top spin* setelah pemberian perlakuan yang sama kurang lebih 6 minggu sesuai kelompok yang telah di bagi untuk kelompok eksperimen skor tertinggi 13, terendah 7, rata-rata 10,2 simpangan baku 1,8, sedangkan untuk kelompok kontrol skor tertinggi 10, skor terendah 5, rata-rata 7,4 simpangan baku 1,6 hasil normalitas (Kolmogorov-Smirnov)  $F$ -statistik sebesar 0,364, nilai signifikansi  $\alpha=0,05$  data signifikansi  $\alpha=0,083$  lebih besar nilai  $\alpha=0,05$  data tidak berbeda (homogen), dari hasil uji-t  $t_{hitung} > t_{tabel}$   $5,0 > 2,101$  derajat kebebasan  $d.f = N_1 + N_2 - 2 = 18$  nilai  $\text{sig}(2\text{-tailed}) p = 0,002$  taraf  $\alpha = 0,005$  jadi hasil latihan alat bantu terhadap ketepatan *spin* pada atlet PTM prima siswa kota pasuruan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dari Widiatoro. Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* meningkatkan kekuatan dan ketepatan, kecepatan dan kekebalan untuk melakukan pukulan dalam permainan tenis meja dan Asusianto " Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis, Agung Sudarto Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Forehand* Strok, mulidianti: Perbedaan Ketepatan Service Antara Teknik Service *Forehand* Dengan Teknik Service *Backhand* mengarah dari perbandingan yang telah dilakukan diperoleh dengan analisis data dan

pengujian hipotesis berdasarkan penelitian para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh metode latihan bet besi terhadap kemampuan *pukulan spin* dalam permainan tenis meja, sama sama dapat meningkatkan kekuatan pukulan, ketepatan, kelincahan dan meningkatkan stamina dan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara saat latihan menggunakan beban dan latihan tidak menggunakan beban, lebih besar efektifitas saat menggunakan media alat bantu berupa bet besi sebesar 70% untuk meningkatkan pukulan spin pada permainan tenis meja.

### Ucapan Terima Kasih

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah Subhana wa Ta'ala yang telah memberikan kita nikmat kesehatan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan artikel dengan judul studi literatur Latihan Bet Besi Sebagai Metode Ketepatan Pukulan Spin Pada Permainan Tenis Meja. Penulis menyadari akan ketidak sempurnaan artikel ini baik bentuk maupun dari segi isinya karena itu adalah kekurangan yang dimiliki oleh yang menulis kesempurnaan yang memilikinya hanyalah sang pencipta ALLAH SWT, yang telah menciptakan semua makhluk hidup yang berada di bumi. Penulis haturkan ucapan terima kasih kepada :

1. Ketua Lembaga STKIP TAMAN SISWA BIMA
2. Ketua Prodi bpk Rusdin,
3. Pembimbing :<sup>1</sup>S.pd., M.pd Suherman SH, M, H, & <sup>2</sup>Ewan Irawan, M.Pd,
4. Seluruh Dosen Dan Teman Teman

khususnya kepada kedua ( orang tua & adik-adik penulis ) yang tiada hentinya memberikan dukungan tenaga serta doanya sehingga bisa menyelesaikan artikel dengan baik, dan seluruh pihak baik secara langsung maupun yang tidak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan artikel ini. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas artikel ini. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir artikel ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

### Daftar Pustaka

- Bompa, O. T. (1990). *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*.
- Widiantoro. (2017) “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun (2016/2017) Di SMA Negeri 1 Gamping”.
- Asusianto (2016) “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa FIK UNM”. Penelitian jenis penelitian deskriptif penelitian "korelasional". Populasinya adalah keseluruhan Mahasiswa FIK UNM.
- Sudarto, A. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Bepasangan Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Dasar Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat*. Skripsi.
- Agung Sudarto (2013) “ Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Dasar Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat”
- Mulidianti judul (2012) Perbedaan Ketepatan Service Antara Teknik Service Forehand Dengan Teknik Service Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas Viii SMPN I Narmada Tahun Pejalaran (2008).
- ari widiantoro (2017) : *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA NEGERI 1 GAMPING*. Permendikbud (2013) Peraturan Menteri Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implentasi Kurikulum. Diakses dari: <http://luk.tsipil.ugm.ac.id/atur/bsnp/Permendikbud81A->
- Mulyati (2013): *Implementasi K13 Lengkap.pdf*. Pada tanggal 20 Juni 2017, pukul 08.30
- (2014). Peraturan Menteri Nomor 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Diakses dari: <https://www.slideshare.net/gilangasridevianty/lampiran-permen-nomor-62-th-2014>. Pada tanggal 21 Juni, pukul 13.30
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive* Bandung: CV Alfabeta. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harmoko, H. (2013). *Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Pukulan Forehand Tenis meja* [Skripsi]. Semarang. Universitas Negeri Semarang

- Verandita Rihtiana, Tomoliyus. (2014). *Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Forehand Dan Backhand Drive Tennis Meja Pada Atlet Usia Dini* Jurnal Keolahragaan. 2(1). 216-227. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.26>
- Rachmadani, Rizky. (2013) *pengaruh latihan shadow tennis meja menggunakan bet besi terhadap pukulan top spin pada atlet di klub PTM prima siswa di kota pasuruan wilaya pasuruan.jawa timur*