

Sumbangan *Ball Control* Terhadap Kemampuan Dalam Permainan Tennis Meja Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 3 Rantau Prapat

Aulia Fahrijal Batu Bara¹, Junaidi², Edi Azwar³, Khairul Asri⁴

Aulia Fahrijal Batu Bara, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

barbaraaulia.2002@gmail.com

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Khairul Asri, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Khairul.asri3@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah sumbangan ball control terhadap kemampuan dalam permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rantau Prapat. Penelitian ini menggunakan metode survai korelasional dengan analisis regresi linier satu prediktor. Sampel penelitian ini adalah siswa yang aktif dalam kegiatan Eksrakuliluler tenis meja di sekolah SMP Negeri 3 Rantau Prapat yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan tes dan bermain. Teknik analisis data menggunakan analisis data regresi dan korelasi sederhana dengan menguji persyaratan yang dibutuhkan. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov, uji linieritas dan uji korelasi dengan Product Moment. Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui terdapat korelasi yang signifikan antara kemampuan ball controll terhadap kemampuan bermain tenis meja dan diketahui nilai sumbangan sebesar 18,4%, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa ada sumbangan yang berarti antara kemampuan ball controll terhadap kemampuan bermain tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rantau Prapat.

Kata Kunci: *Ball Controll, Permainan Tennis Meja*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga tenis meja adalah salah satu sarana yang dapat menunjang proses pencapaian pendidikan secara optimal. Menyadari akan hal itu, pelatih harus benar-benar mampu menciptakan suatu pelatihan agar anak didik memiliki pengetahuan, keterampilan dan potensi yang tinggi. Permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang

banyak digemari masyarakat luas, terutama masyarakat sekolah termasuk perguruan tinggi. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh masuknya cabang ini dalam kurikulum di sekolah tetapi juga permainan ini sangat menarik dan dapat dimainkan di dalam rumah dengan peralatan yang relatif murah, serta tidak membutuhkan tempat yang luas. Tennis meja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua kalangan masyarakat dan memberi gerak badan serta hiburan kepada pemainpemain semua tingkat usia. Tennis meja membutuhkan penguasaan teknik, taktik serta strategi dan kelengkapan kondisi fisik seperti: Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscularpower), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), kelentukan (fleksibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction) agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi.

Tennis meja merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, dari kota hingga desa hampir selalu ada sarana bermain tennis meja. Sekarang ini, perkembangan tennis meja makin pesat, sehingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Olahraga tennis meja pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk melakukan berbagai macam pukulan dan ketrampilan memainkan raket atau bed. Para pelatih diharapkan dapat memberikan latihan berbagai macam pukulan dasar yang ada dalam permainan tennis meja agar anak asuhnya dapat mencapai sukses dalam pertandingan. 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, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding.

Permainan tennis meja selain membutuhkan koordinasi, ketangkasan dan energy agar bermain dengan baik, juga membutuhkan kebugaran tubuh dari lengan, dada, paha, sampai pingul. Selain itu juga gerakan kaki harus lincah karena berperan penting dalam permainan ini. Kecepatan reaksi dibutuhkan untuk menambah kecepatan gerak saat memukul bola. Keberhasilan topspin sangat ditentukan oleh memberikan gesekan permukaan karet bet pada bola. Jadi, kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menguasai topspin tidaklah sulit, asalkan mau belajar dan berlatih dengan giat. Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet adalah factor percaya diri. Tanpa memiliki rasa penuh percaya diri. Percaya diri adalah seseorang yang sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila dengan prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Pemain baik mampu memahami teknik permainan dan mampu menerapkannya

dalam pertandingan dan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Utama (2009: 2) dalam Novita (2019: 2) menyebutkan teknik dasar dalam permainan tenis meja yaitu: 1) *grip*, 2) *stance*, 3) *stroke* dan 4) *foot work*. Seorang pemain yang ingin menguasai teknik tersebut, perlu untuk melakukan latihan-latihan yang teratur secara berkelanjutan dan terus menerus dengan bimbingan pelatih agar nantinya dapat bermain tenis meja dengan baik.

Untuk dapat menguasai keterampilan dalam memukul bola maka harus memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih. Setiap teknik dalam tenis meja mempunyai fungsi yang penting dalam bermain tenis meja. Seorang atlet tenis meja yang memiliki kemampuan pukulan yang baik harus didukung dengan teknik dasar bermain tenis meja yang baik. Salah satu teknik dasar dalam bermain tenis meja adalah teknik pukulan forehand drive. Forehand drive adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet tenis meja. Forehand drive merupakan dasar dari pukulan serangan. Forehand drive disebut juga pukulan dari segala teknik serangan. Setiap atlet, khususnya atlet pemula wajib menguasai teknik pukulan ini.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah Departemen Pendidikan Dasar dan Menengah dalam Suyatno (2012:2) Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya pembinaan bagi siswa yang pada gilirannya akan ditingkatkan dengan berbagai bentuk latihan. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja yang diselenggarakan oleh SMP Negeri 3 Rantau Prapat, oraga tersebut bukan hanya bertujuan untuk mengembangkan bakat juga menggali bakat yang terpendam untuk dibina dalam kegiatan tersebut sehingga diharapkan dapat mencapai sebuah prestasi. Dan sudah menjadi agenda tahunan di sekolah tersebut, Kesempatan ini yang dinanti-nanti anak-anak yang mempunyai bakat olahraga dan mempunyai hobi olahraga dapat menunjukkan ketrampilan dalam berolahraga. Banyak cabang olahraga yang dapat diikuti dalam ajang ini diantaranya: sepak bola, voli, atletik, tenis meja, bulu tangkis, catur, renang. Diantara cabang diatas ada yang sangat minim peminatnya yaitu cabang tenis meja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa saat praktek tenis meja disekolah, peneliti mengamati masih rendahnya kemampuan *ball controll* pada siswa terutama siswa putri yang mengikuti olahraga permainan tenis meja di sekolah tersebut. Oleh karena kemampuan dalam mengontrol bola dalam permainan tenis meja belum diketahui kepastian maka oleh karena itu peneliti ingin meninjau lanjutu meneliti tentang sumbangannya ball control terhadap kemampuan dalam permainan tenis meja.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah sumbangan *ball control* terhadap kemampuan dalam permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rantau Prapat?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah sumbangan *ball control* terhadap kemampuan dalam permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rantau Prapat.

Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Memperoleh pengetahuan mengenai gambaran sumbangan ball controll terhadap kemampuan dalam permainan tenis meja.

2. Manfaat Praktik

- a. Siswa: siswa jadi tahu kemampuan dalam mengontrol bola pada permainan tenis meja yang dimiliki
- b. . Guru: sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi latihan.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis-jenis metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan dan tingkat kealamiahannya (natural setting) obyek yang diteliti (Sugiyono, 2016). Berdasarkan tujuan penelitian metode dalam Penelitian ini menggunakan metode survai korelasional dengan analisis regresi linier satu prediktor.

Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2019:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri akan obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang aktif dalam kegiatan Eksrakuliluler tenis meja di SMP Negeri 3 Rantau Prapat yang berjumlah 22 Siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011:81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Menurut Arikunto (2006:112) mengatakan bahwa apabila

subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15 25% atau lebih. sedangkan sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah populasi keseluruhan siswa yang aktif dalam kegiatan Eksrakuliluler tenis meja di sekolah SMP Negeri 3 Rantau Prapat yang berjumlah 22 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan metode tes dan bermain.

Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018:482) proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Adapun teknik analisis data meliputi: uji prasyarat (uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi) dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS Versi 16.0.

Waktu dan Tempat Penelitian

Jl. Padang Matinggi Rantauprapat, Padang Matinggi, Kec. Rantau Utara, Kab. Labuhan Batu Prov. Sumatera Utara, pada bulan Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Rantau Papat dengan subyek penelitian yaitu siswa yang aktif dalam kegiatan Eksrakuliluler tenis meja di sekolah SMP Negeri 3 Rantau Prapat yang berjumlah 22 siswa dan pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2025. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan analisis data statistik data *SPSS versi 16.0*.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel terikat (kemampuan bermain tenis meja) dan variabel bebas (kemampuan *Ball Control*). Untuk memudahkan pengerjaan dalam penelitian ini, maka variabel tersebut dilambangkan dengan X untuk kemampuan *ball controll* dan Y untuk kemampuan bermain tenis meja. Adapun tabulasi data kasar hadil pengukuran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Data Penelitian

Subyek	Kemampuan <i>Ball Control</i> (X)	Kemampuan Bermain Tenis Meja (Y)
1	17	26

2	16	43
3	15	36
4	18	31
5	16	44
6	21	45
7	16	55
8	20	48
9	17	38
10	12	19
11	21	34
12	26	47
13	16	32
14	16	26
15	29	54
16	24	54
17	25	52
18	20	26
19	20	45
20	24	27
21	23	28
22	17	48

1. Deskripsi data Penelitian

Berikut adalah data hasil penelitian yang disajikan berdasarkan tiap-tiap variabel:

a. Kemampuan *Ball Controll*

Data kemampuan *ball controll* didapat dari tes kemampuan *ball controll* dengan jumlah *testee* 22 siswa SMP Negeri 3 Rantau Prapat. Berdasarkan data kemampuan *Ball Controll* yang diolah menggunakan SPSS versi 16.0 diperoleh *mean* sebesar 19,32, *median* sebesar 18,50, modus sebesar 16, standar deviasi sebesar 4,29, skor tertinggi 29 dan skor terendah 12. Berikut adalah tabel diskripsi statistik data kemampuan *ball controll*.

Tabel 2. Deskripsi Data Statistik Kemampuan Ball Controll

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	19,32
<i>Median</i>	18,5
<i>Modus</i>	16
<i>Standar Deviasi</i>	4,29
<i>Maksimum</i>	29
<i>Minimum</i>	12

Dibawah ini adalah data hasil penelitian kemampuan *ball controll* yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Ball Controll*

No	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12 - 14	1	4,5%
2	15 - 17	10	45,6%
3	18 - 20	3	13,6%
4	21 - 23	3	13,6%
5	24 - 26	4	18,2%
6	27 - 29	1	4,5%
Jumlah		22	100%

b. Kemampuan Bermain Tennis Meja

Data kemampuan bermain tenis meja didapat dengan melakukan pertandingan antar teman dengan menggunakan sistem setengah kompetisi yang diikuti oleh 22 *testee*. Data kemampuan bermain tenis meja diolah menggunakan program SPSS versi 16.0, diperoleh *mean* sebesar 39,00, *median* sebesar 40,50, modus sebesar 26, standar deviasi sebesar 10,99, skor tertinggi 55 dan skor terendah 19. Berikut adalah tabel diskripsi statistik data kemampuan bermain tenis meja.

Tabel 4. Deskripsi Data Statistik Kemampuan Bermain Tennis Meja

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	39,00
<i>Median</i>	40,50
<i>Modus</i>	26
<i>Standar Deviasi</i>	10,99
<i>Maksimum</i>	55
<i>Minimum</i>	19

Dibawah ini adalah data hasil penelitian kemampuan bermain tenis meja yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Bermain Tennis Meja

No	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	19 – 24	1	4,5%
2	25 – 30	5	22,6%
3	31 – 36	4	18,3%
4	37 – 42	1	4,5%
5	43 – 48	7	31,8%
6	49 - 55	4	18,3%
Jumlah		22	100%

2. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum analisis statistik untuk menguji hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu

peneliti melakukan uji persyaratan analisis statistik yang meliputi uji linearitas serta uji normalitas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel terikat dan variabel bebas. Sedangkan uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data distribusi yang didapat normal atau tidak. Berikut adalah sajian hasil uji prasyarat analisis data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada setiap data penelitian, yaitu kemampuan *ball controll* dan kemampuan bermain tenis meja. Pada penelitian ini dalam menguji normalitas menggunakan rumus dari Kolmogorov Smirnov dengan dibantu aplikasi olah data SPSS 16.0. Hasil uji normalitas dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smornov	Asymp. Sig. (2tailed)	Keterangan
Ball Controll	0,964	0,311	Normal
Kemampun Bermain Tenis Meja	0,667	0,766	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pada penelitian ini, uji linieritas dilakukan dengan tujuan mengetahui adanya hubungan yang linier atau tidak antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hubungan variabel bebas dan terikat dapat dikatakan linear apabila nilai signifikannya lebih besar dari 0,05 (sig. Deviation from linearity > 0,05) sedangkan apabila nilai signifikannya kurang dari 0,05 (sig. Deviation from linearity < 0,05) maka tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel terikat dan variabel bebas.

Berikut adalah hasil dari uji linearitas variabel bebas dan terikat yang dibantu dengan aplikasi komputer SPSS versi 16.0.

Tabel 7. Deskripsi Data Uji Linearitas

Variabel	Fhitung	Ftabel	Sig.	Kesimpulan
<i>Ball Controll</i> Kemampuan bermain Tenis Meja	0,484	2,895	0,846	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, diketahui $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,484 < 2,895$) maka data tersebut merupakan data yang memiliki hubungan yang linear. Selain itu, variabel terikat dan variabel bebas dapat dikatakan linear jika nilai *Sig. deviation from linearity* >

0,05, dan pada data di atas, diketahui nilai *Sig. deviation from linearity* yaitu 0,846 dimana lebih besar dari 0,05 ($0,846 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain tenis meja.

c. Uji Korelasi

Tujuan dari dilakukannya uji korelasi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memperjelas hubungan antar variabel. Dibawah ini adalah tabel analisis data dari uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* :

Tabel 8. Deskripsi Data Uji Korelasi

Hubungan	r_{hitung}	R_{tabel}	P	Kesimpulan
X-Y	0,429	0,423	0,046	Signifikan

Dari tabel di atas, dapat diketahui hasil dari uji korelasi pada penelitian ini. Dari data di atas, harga Koefisien variabel X (*Ball Controll*) terhadap variabel Y (kemampuan bermain tenis meja) adalah 0,429. Keberartian korelasi diketahui dengan pengujian koefisien korelasi dengan menggunakan korelasi *Pearson* yang dibantu aplikasi komputer SPSS versi 16.0. Hasil dari penghitungan didapat nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($0,429 > 0,423$) , juga nilai $p < 0,05$ ($0,046 < 0,05$), oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain.

d. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, dilakukan penghitungan sumbangan efektif dan sumbangan relatif yang diberikan oleh variabel *ball controll* terhadap variabel kemampuan bermain tenis meja. Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 16.0, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 9. Deskripsi Data Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
<i>Ball Controll (X)</i>	18,4 %	100 %

Dari tabel diatas, dapat diketahui jumlah sumbangan efektif dari varaibel *ball controll* yaitu sebesar 18,4%. Artinya kemampuan bermain tenis meja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan *ball controll* saja, namun masih ada 81,6% faktor lain yang mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja, seperti faktor fisik dan mental. Sedangkan total dari sumbangan relatifnya sebesar 100%.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain tenis meja, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,429 > r_{tabel} = 0,423$, juga nilai $p = 0,046 < 0,05$, artinya hubungan antara kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain

tenis meja signifikan, diketahui pula nilai sumbangan efektif sebesar 18,4%, maka dari itu dapat diketahui hasil hipotesis dari penelitian ini adalah ada sumbangan yang berarti antara kemampuan ball controll terhadap kemampuan bermain tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Neger 3 Rantau Prapat. Sehingga dalam penelitian ini, H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, diketahui terdapat korelasi yang signifikan antara kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain tenis meja dan diketahui nilai sumbangan sebesar 18,4%, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa ada sumbangan yang berarti antara kemampuan *ball controll* terhadap kemampuan bermain tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Neger 3 Rantau Prapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novita Lina dkk. (2019). Penggunaan Media Pembelajaran Video terhadap Hasil Belajar SD. *Indonesia Journal of Primary Education* .
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suyatno & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VI*. Klaten : PT Mancanan Jaya Cemerlang.