

**PENGARUH LATIHAN *FEELING BALL* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA  
SISWA MAN 1 MEDAN**

Manami Aprianto Samosir<sup>1</sup>, Samsuddin Siregar<sup>2</sup>, Rido Hutasoit<sup>3</sup>, Jesrin Sihombing<sup>4</sup>,  
Sarto Greos Damanik<sup>5</sup>

1,2,3,4,5 Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi (PJKR)  
Universitas Negeri Medan

[manami18042004@gmail.com](mailto:manami18042004@gmail.com)<sup>1</sup>, [ridohutasoit2020@gmail.com](mailto:ridohutasoit2020@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[jesrinsihombing6@gmail.com](mailto:jesrinsihombing6@gmail.com)<sup>3</sup>, [Sartogreosdamanik45@gmail.com](mailto:Sartogreosdamanik45@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[samsuddinsiregar@unimed.ac.id](mailto:samsuddinsiregar@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

**ABSTRACT**

*This research is motivated by the low forehand stroke ability of students in table tennis, characterized by lack of ball control, inaccuracy of stroke direction, and weak eye-hand coordination. This study aims to determine the effect of ball feeling training on improving forehand stroke ability in MAN 1 Medan students. The method used is an experiment with a one-group pretest-posttest design with a sample of 20 students selected through a purposive sampling technique. The research instrument is a forehand stroke ability test that covers aspects of accuracy, strength, and consistency. The results showed that the average pre-test score of 59.5 increased to 79.5 in the post-test with an increase of 20 points, and the results of the hypothesis test showed a calculated *t* value greater than the *t* table, indicating a significant effect. This finding is in line with the research of Alfarisi et al. (2022) which states that ball feeling training affects the accuracy of table tennis strokes, and is supported by the concept that ball control training has been shown to improve the accuracy and consistency of beginner players' strokes. Thus, feeling ball training is effective in improving ball control, motor coordination, consistency, and student confidence, making it an alternative method in physical education instruction.*

**Keywords:** *feeling ball, forehand, table tennis, ball control, motor skills*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan pukulan forehand siswa dalam permainan tenis meja yang ditandai dengan kurangnya kontrol bola, ketidaktepatan arah pukulan, serta lemahnya koordinasi mata dan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *feeling ball* terhadap peningkatan kemampuan pukulan forehand pada siswa MAN 1 Medan. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dengan sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan pukulan forehand yang mencakup aspek ketepatan, kekuatan, dan konsistensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 59,5 meningkat menjadi 79,5 pada post-test dengan peningkatan sebesar 20 poin, serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Temuan ini sejalan dengan

penelitian Alfarisi dkk. (2022) yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap ketepatan pukulan tenis meja, serta didukung oleh konsep bahwa latihan berbasis kontrol bola (*ball control training*) terbukti meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan pemain pemula. Dengan demikian, latihan *feeling ball* efektif dalam meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, konsistensi, dan kepercayaan diri siswa sehingga dapat dijadikan sebagai metode alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** *feeling ball*, *forehand*, tenis meja, kontrol bola, keterampilan motorik

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta sikap sportif peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah tenis meja, yang menuntut kemampuan koordinasi, kecepatan, ketepatan, serta kontrol bola yang baik. Dalam permainan tenis meja, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas permainan, khususnya pada pukulan *forehand* yang merupakan teknik dominan dalam menyerang maupun mengontrol permainan. Namun, berdasarkan hasil observasi di MAN 1 Medan, ditemukan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa masih tergolong rendah, yang ditunjukkan oleh kurangnya kontrol bola, ketidaktepatan arah pukulan, serta lemahnya koordinasi antara mata dan tangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses

pembelajaran yang dilakukan belum sepenuhnya mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa secara optimal.

Secara teoretis, penguasaan keterampilan olahraga sangat dipengaruhi oleh latihan yang terstruktur dan berulang yang mampu meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi gerak (Schmidt dkk., 2018). Selain itu, dalam konteks permainan tenis meja, Latihan berbasis kontrol bola menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Alfarisi dkk. (2022) yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa. Dengan demikian, latihan *feeling ball* yang menekankan pada kepekaan sentuhan terhadap bola, kontrol, serta koordinasi gerak dipandang sebagai metode yang relevan untuk mengatasi permasalahan

yang terjadi di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada rendahnya kemampuan pukulan forehand siswa serta belum optimalnya metode latihan yang digunakan dalam pembelajaran tenis meja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *feeling ball* terhadap peningkatan kemampuan pukulan forehand pada siswa MAN 1 Medan. Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan metode latihan tenis meja, serta secara praktis bagi guru pendidikan jasmani sebagai alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa.

### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *feeling ball* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok yang diberikan pengukuran sebelum

dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 1 Medan, dengan sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (X) yaitu latihan *feeling ball* dan variabel terikat (Y) yaitu kemampuan pukulan *forehand*.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan pukulan *forehand* yang mencakup aspek ketepatan, kekuatan, dan konsistensi. Pengukuran dilakukan dengan meminta siswa melakukan pukulan forehand ke arah target yang telah ditentukan, kemudian dinilai berdasarkan kriteria skor yang telah disusun. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu pre-test untuk mengetahui kemampuan awal siswa, pemberian perlakuan berupa latihan *feeling ball* selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan kemampuan setelah perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi perhitungan nilai rata-rata (*mean*) untuk mengetahui gambaran umum kemampuan siswa, *gain score* untuk melihat peningkatan hasil belajar, serta uji *t* untuk menguji hipotesis penelitian. Kriteria pengujian

menunjukkan bahwa apabila nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *feeling ball* terhadap kemampuan pukulan *forehand* siswa. Dengan demikian, metode ini digunakan untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 siswa MAN 1 Medan, diperoleh data kemampuan pukulan *forehand* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *feeling ball*. Data tersebut disajikan pada Tabel berikut.

**Tabel 1. Pre-test, Post-test, dan Peningkatan Kemampuan Forehand**

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Gain
1.	Billem	60	80	20
2.	Jeremia	55	75	20
3.	Yohana	65	85	20
4.	Imel	50	70	20
5.	Eva	60	80	20
6.	Budi	58	78	20
7.	Anto	62	82	20
8.	Yusuf	59	79	20
9.	Putra	61	81	20
10.	Muhammad	57	77	20
11.	Rohif	63	83	20
12.	Samuel	56	76	20
13.	Gabe	64	84	20
14.	Monang Sitanggung	52	72	20
15.	Ela Nababan	60	80	20
16.	Sarmika	58	78	20
17.	Mika	59	79	20

	Sianturi			
18.	Azizah	61	81	20
19.	Nazwa	57	77	20
20.	Revan	62	82	20

**Tabel 2. Rata-rata Pre-test, Post-test, dan Peningkatan**

N	Pre-test ( $\bar{x}$ )	Post-test ( $\bar{x}$ )	Gain ( $\bar{x}$ )
20	59,5	79,5	20

Berdasarkan Tabel 1 dan 2, terlihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata kemampuan pukulan *forehand* siswa dari 59,5 pada saat *pre-test* menjadi 79,5 pada saat *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 20 poin. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *feeling ball* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *feeling ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* siswa. Peningkatan ini terjadi karena latihan *feeling ball* berfokus pada kontrol bola, kepekaan sentuhan, serta koordinasi antara mata dan

tangan. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terprogram mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa sehingga gerakan menjadi lebih terkontrol dan konsisten. Hal ini sejalan dengan pendapat Schmidt dkk. (2018) yang menyatakan bahwa latihan berulang dapat memperkuat memori gerak dan meningkatkan keterampilan motorik.

Selain itu, peningkatan kemampuan siswa juga terlihat pada aspek ketepatan dan konsistensi pukulan. Latihan *feeling ball* membantu siswa dalam memahami karakteristik bola, seperti arah, kecepatan, dan pantulan, sehingga siswa mampu menyesuaikan timing dan kekuatan pukulan dengan lebih baik. Temuan ini didukung oleh penelitian Alfarisi dkk. (2022) yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja). Dengan demikian, latihan berbasis kontrol bola (*ball control training*) terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan pemain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Umam dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis bola seperti *multiball*

memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan kontribusi sebesar 77%. Hal ini memperkuat bahwa latihan yang menekankan pada frekuensi sentuhan bola dan pengulangan gerakan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar. Oleh karena itu, latihan *feeling ball* dapat dijadikan sebagai metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa, baik dari segi teknik, koordinasi, maupun kepercayaan diri dalam bermain tenis meja.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *feeling ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa MAN 1 Medan. Hal ini dibuktikan dari adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari 59,5 pada pre-test menjadi 79,5 pada post-test dengan selisih peningkatan sebesar 20 poin, serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel. Peningkatan ini terjadi karena latihan *feeling ball*

mampu meningkatkan kontrol bola, koordinasi mata dan tangan, ketepatan arah pukulan, serta konsistensi gerakan siswa. Dengan demikian, latihan *feeling ball* terbukti efektif dan layak digunakan sebagai metode pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja, khususnya pukulan forehand.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan kepada guru Pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *feeling ball* sebagai alternatif metode pembelajaran yang variatif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Bagi siswa, diharapkan dapat melakukan latihan secara rutin dan memperhatikan teknik yang benar agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk mendukung penyediaan sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang proses pembelajaran. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfarisi, M. S., Setyawan, D. A., & Kresnapati, P. (2022). Pengaruh latihan *ball feeling* dan *random drill* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand tenis meja. *Jurnal STAND: Sports and Development*, 3(1), 1–8.
- Umam, I., Munawar, & Munzir. (2023). Pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan forehand dan backhand tenis meja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 45–52
- Widiastuti. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Irawadi, H., & Kurniawan, F. (2021). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 123–130.
- Saputra, R., Nugroho, S., & Prasetyo, Y. (2020). Analisis keterampilan teknik dasar tenis meja pada siswa sekolah menengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 10–15.