

PENGARUH METODE DRILL MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEJA DAN ALAT PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA SMAN 1 TANJUNG MORAWA

Ridho Albert Valentino Sinaga¹, Amalia Zahro Siregar²,
Agung Gultom³, Dinul Fitri Br. Sinaga⁴, Samsuddin Siregar⁵
¹⁻⁵PJKR FIK Universitas Negeri Medan
1ridhoo1945@gmail.com, 2amaliasiregar445@gmail.com,
3agunggltn9@gmail.com, 4dinulsinaga692@gmail.com,
5samsuddinsiregar@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the drill method on students' forehand stroke skills in table tennis. The study used a quantitative approach with a one group pretest-posttest design involving 23 students. Data were collected through forehand skill tests before and after treatment. The treatment consisted of structured and repetitive drill exercises to improve accuracy and consistency. The results showed that the average pretest score of 5.04 increased to 7.61 in the posttest with an average gain of 2.57. The findings indicate that the drill method positively improved students' forehand stroke skills in table tennis learning.

Keywords: drill method, forehand skills, table tennis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode drill terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest yang melibatkan 23 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan forehand sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan drill secara terstruktur dan berulang untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 5,04 meningkat menjadi 7,61 pada posttest dengan rata-rata gain 2,57. Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan forehand siswa dalam pembelajaran tenis meja.

Kata Kunci: metode drill, keterampilan forehand, tenis meja

A. Pendahuluan

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut

kecepatan, ketepatan, koordinasi, serta kemampuan teknik yang baik dalam setiap permainan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di

sekolah, tenis meja tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan berpikir taktis siswa. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran tenis meja agar siswa mampu melakukan permainan dengan efektif dan terarah. Salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan tenis meja adalah pukulan forehand karena teknik ini memiliki fungsi penting dalam menyerang maupun mengontrol permainan.

Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, keterampilan forehand siswa masih tergolong rendah. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menghasilkan pukulan yang akurat, konsisten, dan memiliki kekuatan yang optimal. Kesalahan teknik seperti posisi tubuh yang kurang tepat, ayunan tangan yang tidak maksimal, serta ketidaktepatan timing saat memukul bola masih sering ditemukan dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran teknik forehand belum berjalan secara

optimal dan masih memerlukan pendekatan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan tenis meja.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan forehand siswa adalah penggunaan metode latihan yang kurang variatif dan kurang terstruktur. Metode latihan yang monoton menyebabkan siswa tidak memperoleh kesempatan latihan gerak secara maksimal sehingga penguasaan teknik dasar menjadi kurang optimal. Dalam konteks ini, metode latihan drill dipandang sebagai pendekatan yang relevan karena menekankan pada latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis untuk meningkatkan ketepatan, konsistensi, dan koordinasi gerakan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja, khususnya pada akurasi pukulan forehand (Noviandri et al., 2021). Selain itu, latihan drill yang dilakukan secara terprogram juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik forehand siswa secara signifikan (Fauzan, 2022). Meskipun demikian, penerapan metode drill

pada pembelajaran tenis meja di tingkat sekolah masih memerlukan pengkajian lebih lanjut, khususnya terkait efektivitasnya terhadap peningkatan keterampilan forehand siswa.

Penelitian ini menjadi penting karena keterampilan forehand merupakan dasar utama dalam permainan tenis meja yang berpengaruh terhadap kualitas permainan siswa secara keseluruhan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja. Secara ilmiah, penelitian ini dapat memperkuat kajian mengenai efektivitas metode drill dalam pembelajaran olahraga, khususnya pada pengembangan keterampilan motorik siswa melalui latihan yang sistematis dan berulang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan pukulan forehand pada siswa dalam permainan tenis meja. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan

jasmani, khususnya dalam penerapan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait metode latihan drill dan pembelajaran tenis meja di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu dengan memberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan untuk melihat perubahan kemampuan siswa secara langsung. Desain ini dipilih karena mampu mengukur peningkatan hasil keterampilan sebelum dan sesudah penerapan metode latihan drill.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 TANJUNG MORAWA pada tahun 2026 selama empat minggu. Kegiatan penelitian dimulai dari

pemberian pretest, pelaksanaan latihan drill secara bertahap, hingga pelaksanaan posttest. Perlakuan diberikan melalui latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang untuk meningkatkan akurasi, konsistensi, serta koordinasi gerakan pukulan forehand siswa.

Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti pembelajaran tenis meja di SMAN 1 TANJUNG MORAWA. Sampel penelitian berjumlah 23 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling karena seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Penggunaan teknik tersebut dilakukan agar data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi seluruh peserta pembelajaran tenis meja secara menyeluruh.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan pukulan forehand tenis meja yang meliputi indikator akurasi pukulan, konsistensi pukulan, dan teknik gerakan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar penilaian keterampilan yang disusun berdasarkan indikator teknik dasar forehand. Metode drill digunakan sebagai perlakuan karena efektif dalam meningkatkan keterampilan

teknik dasar olahraga melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis (Noviandri et al., 2021). Selain itu, latihan drill juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik forehand siswa secara signifikan (Fauzan, 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan forehand sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest), observasi selama proses latihan, serta dokumentasi sebagai data pendukung penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata pretest dan posttest serta peningkatan hasil keterampilan siswa setelah diberikan perlakuan metode drill.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa. Data penelitian diperoleh melalui hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada 23 siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan drill secara terstruktur dan berulang.

Tabel 1 Pretes, Postes dan *N-Gain* Kemampuan Berpikir Kritis

Siswa SMAN 1 TANJUNG MORAWA

Variabel	Nilai Minimu m	Nilai Maksimu m	Rata -rata
Pretest	2	9	5,04
Posttes t	5	11	7,70
Gain	1	5	2,65

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata nilai pretest siswa sebesar 5,04 dan meningkat menjadi 7,70 pada posttest. Peningkatan nilai rata-rata gain sebesar 2,65 menunjukkan adanya peningkatan keterampilan pukulan forehand setelah diberikan perlakuan metode drill. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur mampu membantu siswa meningkatkan akurasi, konsistensi, serta koordinasi gerakan dalam melakukan pukulan forehand tenis meja.

Peningkatan keterampilan siswa terjadi karena metode drill memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan secara terus-menerus sehingga teknik pukulan menjadi lebih terarah dan stabil. Latihan yang dilakukan secara sistematis juga membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik dasar seperti posisi tubuh, ayunan tangan, dan timing saat

memukul bola. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviadri et al. (2021) yang menyatakan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan akurasi pukulan forehand tenis meja. Selain itu, Fauzan (2022) juga menjelaskan bahwa latihan drill dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa secara signifikan melalui proses latihan yang terprogram dan berulang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan forehand siswa dalam permainan tenis meja. Dengan demikian, metode drill dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja pada siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan forehand siswa dalam permainan tenis meja. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata

keterampilan siswa dari 5,04 pada pretest menjadi 7,70 pada posttest dengan rata-rata gain sebesar 2,65. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan drill yang dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu meningkatkan akurasi, konsistensi, serta koordinasi gerakan pukulan forehand siswa.

Metode drill efektif digunakan dalam pembelajaran tenis meja karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengulang gerakan secara terus-menerus sehingga teknik dasar dapat dikuasai dengan lebih baik. Dengan demikian, metode drill dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja, khususnya pukulan forehand pada siswa.

table tennis. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 123–130.

Noviandri, & dkk. (2021). Pengaruh metode drill terhadap akurasi forehand drive dalam permainan tenis meja. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 3(1), 78–85.

Pratama, R., & dkk. (2025). Efektivitas pendekatan taktis terhadap kemampuan forehand drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 10–18.

Siregar, M. (2024). Analisis teknik dasar forehand dalam permainan tenis meja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 55–63.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Ardiansyah, N., & dkk. (2022). Pengaruh latihan drill smash terhadap kemampuan pukulan smash forehand dalam permainan tenis meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 45–52.

Fauzan. (2022). The effect of drill training on forehand ability in