PPSDP Undergraduate Journal of Educational Sciences
Volume 2 (2) (Special Issue) 2025, 386-393
Seminar Nasional Pendidikan, Hukum, Ekonomi, Sains, dan Teknologi (SENAPHEST), Universitas PGRI Palembang, 1 July 2025
P-ISSN: 2986-5182

Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Servis Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang

Ricky Rizky Saputra[1], Widya Handayani[1], Rury Rizhardi[1]
[1]Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: saputrarickyrizky@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025, Published on 31 December 2025

Abstrak: Metode Eksperimental ini digunakan untuk mengungkapkan apakah ada pengaruh variabel yang telah dipilih untuk penelitian atau tidak. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling, yaitu total populasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Bina Jaya Palembang menggunakan latihan tersebut, hasil uji-t latihan latihan dapat dilihat pada kesimpulan P (T <= t) dua ekor adalah 0,000139. Artinya nilainya signifikan 0,000139≤ 0,05, maka hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dan artinya latihan latihan juga mempengaruhi akurasi layanan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang. Berdasarkan hasil latihan, rata-rata data (rata-rata) untuk tes akhir latihan latihan adalah 15,866666667. Dilihat dari perbedaan Tes Akhir (post-test) sebesar 0,4, maka latihan latihan lebih mendukung dan berpengaruh pada akurasi layanan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang.

Kata Kunci: Latihan Latihan, Kegiatan Ekstrakurikuler, Latihan Pelayanan, Tenis Meja

Abstract: *This Experimental Method is used to reveal whether or not there is an influence of the variables that have been selected for research. The population in this study were 30 extracurricular students of SMK Bina Jaya Palembang. The sampling technique in this study used the Total Sampling technique, which is the total of the population. Based on the results of the study conducted at SMK Bina Jaya Palembang using the exercise, the results of the t-test of the drill exercise can be seen in the conclusion P (T <= t) two tail is 0.000139. That means the value is significant 0.000139≤ 0.05, then this result shows that there is a significant difference and it means that the drill exercise also affects the accuracy of the table tennis service of extracurricular students of SMK Bina Jaya Palembang. Based on the results of the exercise, the average data (mean) for the Final test of the drill exercise was 15.86666667. Judging from the difference in the Final Test (post-test) of 0.4, thus the drill training is more supportive and has an influence on the accuracy of the table tennis service of extracurricular students of SMK Bina Jaya Palembang.*

Keywords*: Drill Exercise, Extracurricular Activity, Service Practice, Table Tennis*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis orang yang berguna dalam menjaga dan mengoptimalkan kualitas kesehatan seseorang. olahraga juga salah satu bidang yang perlu diperhatikan saat ini dalam pengembangannya, karena olahraga dapat meningkatkan dan juga mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional (Kuntjiro, 2020). Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok sebagai bagian dari kegiatan rekreasi, kesehatan, kompetisi, atau latihan. Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan terencana, sering kali diatur oleh aturan atau norma tertentu. Olahraga memiliki berbagai bentuk dan tingkat intensitas, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki hingga olahraga tingkat tinggi seperti sepak bola, basket, bola voli, dan tenis meja (Priambudhi, 2023).

Ekstrakurikuler tenis meja adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk melatih keterampilan bermain tenis meja. Kegiatan ini juga dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, dan kerja sama. Menurut (Rika Widianita, 2023) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler kegiatan untuk membantu, memperlancar kegiatan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial dalam kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas. Tenis meja merupakan kegiatan olahraga yang diminati oleh semua kalangan dan tempat, baik di sekolah, maupun di luar sekolah dan tidak ada batasan usia, anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Selain fakta bahwa tenis meja mempengaruhi kesehatan tubuh, tenis meja juga dapat digolongkan sebagai olahraga rekreasi dan olahraga sukses. tergolong paling muda karena dapat dilakukan dimana saja dan peralatan yang digunakan hanya bet dan bisa di modifikasi jika hanya digunakan dan tidak perlu berada di tempat khusus jika dilakukan hanya untuk rekreasi dan kesehatan (Hasnah et al., 2023). Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Bina Jaya Palembang, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja masih belum mampu melakukan servis forehand dengan baik seperti kurangnya perkenaan bola pada bet saat melakukan servis dan sasaran bola yang tidak tepat sehingga bola tidak melewati net.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Menurut Hasyim dan Saharullah (2019:1) dalam (Abdul et al., 2024) latihan diartikan sebagai suatu jenis olah raga yang pesertanya harus dikembangkan dan dilatih untuk mencapai potensi jasmani dan rohani secara maksimal dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Latihan pada hakikatnya merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan secara berkala dengan tujuan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Prosedur yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan olahraga merupakan inti dari latihan olahraga. Proses latihan harus diselenggarakan secara cermat dengan maksud dan tujuan teknik yang telah ditetapkan secara teoritis dan praktis agar diperoleh tingkat kompetensi yang layak di bidang olahraga. Dari pengertian di atas tersebut penulis menyimpulkan bahwa suatu kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, dan kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya semakin hari semakin bertambah.

Menurut Mardiana (2022) dalam (Indik Syahrabanu, 2023) 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. Latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi. Metode Drill adalah suatu cara mengajar dimana mahasiswa/siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Suardiana, 2021).

Teknik dasar adalah salah satunya dalam teknik dasar sendiri ada teknik memegang bet, teknik servis, teknik footwork, teknik pukulan, dan lain sebagainya. Menurut Tomoliyus tahun 2012 dalam (Jian Andri, 2018) permainan tenis meja ada dua macam service yaitu (1) service forehand, dan (2) service backhand. Selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet pemula, komponen kondisi fisik juga harus mampu dikuasai. Ketepatan/accuracy servis merupakan salah satunya. Selain penguasaan teknik yang baik dalam permainan tenis meja, ketepatan sasaran merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam bermain tenis meja. Ketepatan sasaran yang dimaksud adalah ketepatan penempatan servis pada sasaran yang telah ditetapkan.

Mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja, Damiri dan Kusnaedi (Saleh dan Saleh, 2019:24) dalam (Anggraeni et al., 2022) menyatakan sebagai berikut: Pada pokoknya teknik dasar dalam permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (1) Grip (pegangan), (2) Stroke (pukulan), (3) Stance (posisi kaki, tubuh/badan dan tangan pada saat menunggu bola atau pada saat memukul bola), dan (4) Footwork (gerakan kaki). Memperhatikan jenis-jenis teknik dasar dalam cabang olahraga tenis meja cukup banyak. Kalau dilihat dari segi tujuannya bagi

seorang yang baru bermain tenis meja maka yang harus dikuasai ialah pegangan atau grip, pukulan atau stroke yang terdiri dari pukulan forehand dan backhand serta teknik penyajian bola (servis).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminisasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Sugiyono, 2019). Jadi metode eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tipe pre-experimental. Desain yang digunakan adalah pretest-posttest group design. Secara singkat, desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

O	X	O

Gambar 1. Pretest-Posttest Group

Keterangan:
X = Treatment dengan latihan drill (Variabel bebas)
O = Pretest/Posttest (Variabel terikat)

Subjek Penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 siswa laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan gender agar lebih mudah melatihnya.

C. Hasil Peneitian dan Pembahasan

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan menggunakan software SPSS version 25.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data yang diuji normalitas diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir. Hasil data disajikan pada Tabel 1. sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Data	*P*	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,933	0,05	Normal
Posttest	0,995		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Z Kolmogorov Smirnov, pada semua data pretest dan posttest servis tenis meja didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi p > 0,05

yang berarti data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara pretest dan posttest. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji Levene Test. Data yang diuji homogenitas diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir servis pada permainan tenis meja. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 2. sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1,084	1	14	0,316	Homogen
Posttest	2,928	1	14	0,105	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan uji Levene Test. Pada pretest diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,316 ≥ 0,05 hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada posttest didapat nilai signifikansi sebesar 0,105 ≥ 0,05 hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.

Uji-t dilakukan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi "Ada pengaruh latihan drill terhadap ketepatan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang", berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir. Apabila hasil analisis menunjukan perbedaan yang signifikan maka latihan drill memberikan pengaruh terhadap servis sepak bola. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikansi jika dilihat dari perhitungan uji t-test paired two sample menggunakan data analysis excel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji T-Tes Servis Kelompok Latihan *Drill*

	Pretest	Posttest
Mean	8,266666667	15,86666667
Variance	17,4952381	39,55238095
Observations	15	15
Pearson Correlation	0,471203631	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	14	
t Stat	-5,182583	
P(T<=t) one-tail	0,000069	
t Critical one-tail	1,761310	
P(T<=t) two-tail	0,000139	≤ 0,05
t Critical two-tail	2,144787	

Dari tabel di atas dapat dilihat kesimpulan P (T<=t) two tail adalah 0,000139. Itu artinya nilainya signifikan 0,000139 ≤ 0,05, maka hasil ini menunjukan terdapat

perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan drill terhadap ketepatan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang" Diterima. Dari data Tes awal memiliki rata-rata (Mean) adalah 8,266666667 dan pada saat Tes akhir rata-rata (Mean) adalah 15,86666667. Besarnya peningkatan servis tenis meja tersebut dapat dilihat dari perbedaan selisih sebesar 7,600000003.

Pembahasan

Penelitian diawali dengan melakukan pretest untuk mengetahui ketepatan servis siswa sebelum diberikan treatment, pemberian treatment sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian setelah treatment selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui mengetahui ketepatan servis setelah diberikan treatment. Untuk hasil uji-t latihan drill dapat dilihat kesimpulan P (T<=t) two tail adalah 0,000139. Itu artinya nilainya signifikan 0,000139 ≤ 0,05, maka hasil ini menunjukan terdapat latihan drill juga berpengaruh terhadap ketepatan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang.

Tenis meja merupakan olahraga yang tidak mengenal batasan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa bahkan orang tua dapat bermain dan melakukan olahraga ini. Tenis meja dapat digunakan untuk menjaga kebugaran dan rekreasi. Peminat tenis meja juga dari berbagai kalangan, bukan hanya atlet yang bertujuan untuk prestasi namun pelajar dan masyarakat umum juga bisa memanfaatan untuk tujuan yang berbeda. Permainan tenis meja sekarang ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampua teknik yang baik. Teknik dalam setiap cabang olahraga tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama, salah satunya adalah cabang olahraga tenis meja (Sunardianta, 2018).

Perkembangan tenis meja yang pesat menuntut para penggemarnya untuk lebih kreatif dan inovatif. Permainan yang terus berkembang menuntut adanya latihan yang harus berkembang pula. Peningkatan mutu dapat dilakukan dengan cara berlatih dan menganalisis teknik-teknik yang ada untuk dikembangkan agar keberhasilan dapat diraih. Keberhasilan ditentukan salah satunya dari disiplin latihan disertai keteguhan hati dalam mencapai prestasi. Menurut (Sunardianta et al., 2018, hal 12).

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. Pendekatan latihan drill juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan seseorang. Drill and practice, sering dikenal sebagai latihan berulang, adalah serangkaian latihan atau praktik yang secara khusus dibuat untuk membantu siswa menjadi mahir dalam suatu

kemampuan baru. Teknik ini juga dapat digunakan untuk menyegarkan kembali pengetahuan atau keterampilan yang telah lama terbengkalai (Priambudhi, 2023).

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan drill terhadap ketepatan servis tenis meja pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja SMK Bina Jaya Palembang. Dari data Tes awal memiliki rata-rata (Mean) adalah 8,266666667 dan pada saat Tes akhir rata- rata (Mean) adalah 15,86666667. Besarnya peningkatan servis tenis meja tersebut dapat dilihat dari perbedaan selisih sebesar 7,600000003.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada siapapun yang terlibat dalam penelitian ini termasuk dosen pembimbing dan tempat peneltian di SMK Bina Jaya Palembang. Dan penulis juga mengapresiasi masukan dari rekan sejawat yang membantu dalam validasi instrumen.

Referensi

Abdul, P., Pomatahu, A. R., & Podungge, R. (2024). Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Praktik Lapangan. 1(2), 108–116.

Anggraeni, Lutfi Amri, M. F., Ikhsan, H., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding. Jambura Arena of Physical Education and Sports, 1, 33–39.

Hasnah, A. Masjaya, A., Santos, H. A. Dos, Santos, M. H. Dos, & Ansar, M. (2023). Pukulan Backhand Pada Permainan Tenis Meja Sparta Universitas Negeri Makassar. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 130–135.

Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Jurnal Dunia Pendidikan. Jurnal Dunia Pendidikan, 3(November), 67–78. http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083

Jian Andri, K. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sd Negeri 11 Banyuasin. Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sd Negeri 11 Banyuasin, 1(1), 40–53.

Kuntjiro, B. F. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. Jurnal Penjakora, 70. Priambudhi, T. (2023). Pengaruh Latihan Drill, Multiball Dan Shadow Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal. Fpipskr, November, 1572–1577.

Rika Widianita, D. (2023). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 12 Kabupaten Bungo. In At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I).

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sunardianta, R. (2018). Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9).