



## Pengaruh Latihan Menggunakan Video Terhadap Kemampuan *Footwork* Tennis Meja

**Sefri Hardiansyah**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci:** media video, footwork, tenis meja

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *footwork* dalam bermain tenis meja mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tennis Meja Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *footwork* melalui latihan menggunakan media video. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKO tenis meja UNP berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *footwork* menggunakan langkah ke 8 arah penjuruan mata angin. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t dependent sampel. Berdasarkan pengukuran dan analisa maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: latihan menggunakan video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tennis Meja Universitas Negeri Padang.

**Keywords:** video media, footwork, table tennis

**Abstract:** *The problem in this research is the lack of footwork ability in playing table tennis of the Student Activities Unit of Table Tennis Sports in Padang State University. The purpose of this study is to improve the ability of footwork through exercises using video media. This research is a quasi experimental study. The population in this study were 22 students from UKP UNP table tennis. The sampling technique uses purposive sampling, so the number of samples is 11 people. The instrument used was a footwork test using steps in the eight directions of the compass. Data were analyzed using t dependent sample test formula. Based on measurements and analysis, the following research results are obtained: the exercise using video has a significant effect on the footwork ability of students of the Table Tennis Activities Unit of Padang State University.*

### PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah di jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. Tujuan mata kuliah ini adalah agar mahasiswa mampu bermain tenis meja dan juga mampu mengajarkan cabang olahraga tenis meja tersebut di sekolah. Selain itu tenis meja juga merupakan salah cabang olahraga yang dibina ditingkat fakultas di bawah unit kegiatan olahraga (UKO). Tujuan unit kegiatan olahraga tenis meja tersebut adalah agar mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan bermain tenis meja yang telah mereka peroleh, baik itu di dalam

perkuliahan maupun di luar perkuliahan dan melalui kegiatan UKO ini juga diharapkan mahasiswa memiliki prestasi pada cabang olahraga tenis meja. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk dapat menguasai teknik dalam permainan tenis meja.

Pada dasarnya mahasiswa sudah memiliki kemampuan bermain tenis meja yang baik, seperti pukulan servis, drive, chop dan blok, namun itu semua merupakan teknik yang dimainkan dengan menggunakan tangan dan bet, selain dari teknik tersebut mahasiswa juga perlu menguasai teknik pola langkah (*footwork*) agar mampu menempatkan posisi tubuh sesuai dengan arah

bola yang datang sehingga mudah dalam menyerang dan bertahan. Footwork sering kali diabaikan oleh pelatih karena dianggap tidak terlalu berpengaruh dalam permainan, sehingga banyak siswa yang hebat dalam pukulan akan tetapi masih rendah dalam kemampuan *footwork* hal inilah yang terjadi pada UKO Tenis Meja FIK UNP belakangan ini, oleh sebab itu perlu diberikan latihan dan perhatian khusus terhadap kemampuan *footwork* para mahasiswa tersebut agar permasalahan tersebut dapat teratasi.

#### a. **Tenis Meja**

Menurut menurut Tomoliyus (2017) tenis meja adalah olahraga permainan yang secara taktik termasuk permainan net. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan dasar tenis meja yaitu servis, *forehand drive, backhand drive, push, block* dan *cop*. Sedangkan menurut Hodges (1996) Tenis meja adalah permainan memukul bola kecil dengan bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa tenis meja merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bet, bola kecil, net dan mempunyai lapangan berbentuk meja.

#### b. **Footwork**

*Footwork* adalah pola langkah/olah kaki. Damiri (1992), "**Footwork** (kerja kaki) dalam permainan tenis meja pada garis besarnya dapat dibedakan untuk nomor tunggal atau nomor ganda. *Footwork* dalam permainan tenis meja sangat diperlukan agar posisi tubuh pemain dapat disesuaikan dengan cepat dan tepat ke arah datangnya bola. Jika *footwork* tersebut sudah dikuasai dengan baik, maka pemain akan dapat menguasai lapangan sehingga akan lebih mudah dalam menyerang dan bertahan.

#### c. **Media Video**

Zarwan (2017) mengatakan bahwa video termasuk ke dalam jenis media audio visual. Dan menurut Prastowo (2011) video adalah gambar bergerak yang dilengkapi dengan suara. Jadi video merupakan alat yang menampilkan objek dalam bentuk gambar yang dapat bergerak dan mempunyai suara. Video dalam penelitian ini dijadikan sebagai media untuk menyampaikan informasi (materi latihan) *footwork* yang telah disesuaikan

dengan kebutuhan permainan tenis meja. Melalui media video ini diharapkan para mahasiswa dapat dengan mudah menguasai *footwork* karena dengan media video tersebut dapat langsung melihat proses terjadinya gerakan langkah demi langkah. Selain itu mahasiswa juga dimudahkan dalam mengkoreksi setiap kesalahan gerakan yang dilakukannya jika tidak sesuai dengan gambar yang ditampilkan oleh video tersebut. Media video memiliki beberapa keunggulan seperti:

1. Gambar yang ditampilkan sesuai dengan keadaan sebenarnya
2. Memiliki suara sehingga lebih menarik dan tidak membosankan
3. Dapat diputar ulang

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi-experiment) yang menggunakan video sebagai media latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh latihan menggunakan media video terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Desain penelitian tergolong ke dalam one group pre tes-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKO Tenis Meja UNP yang berjumlah sebanyak 22 orang, teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga sampel berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *footwork* menggunakan langkah ke 8 arah penjuror mata angin dengan reliabilitas tes 0.982 dan validitas 0.961. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji beda (t) dependent sampel.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Deskripsi Data**

Dari desain penelitian dapat diketahui bahwa pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu data awal (pre tes) dan data akhir (post test). Berikut deskripsi data dalam penelitian ini:

#### **a) Data Awal**

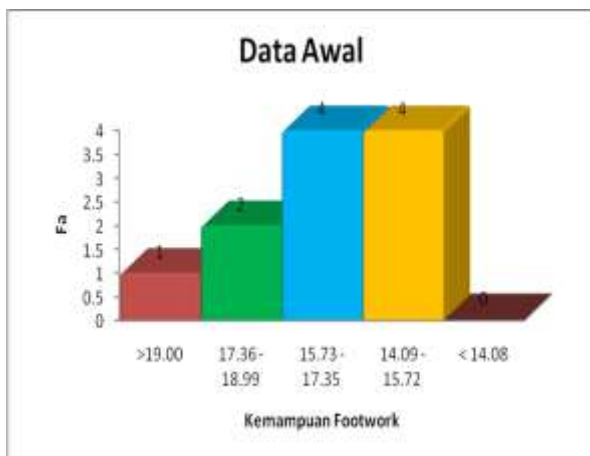
Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tenis Meja UNP diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 15. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata

hitung (*mean*) 16.55, nilai tengah (*median*) 16, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 1.65. Untuk lebih jelasnya distribusi data *footwork* ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekwensi Data Pre Test Footwork**

Klasifikasi	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>19.00	1	9.09
Baik	17.36 - 18.99	2	18.18
Sedang	15.73 - 17.35	4	36.36
Kurang	14.09 - 15.72	4	36.36
Kurang Sekali	< 14.08	0	0.00
Jumlah		11	100.00

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 11 orang mahasiswa, ternyata sebanyak 1 orang mahasiswa (9.09%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari >19.00 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 2 orang mahasiswa (18.18%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 17.36–18.99 dengan kategori baik, lalu sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 15.73-17.35 dengan kategori sedang, sedangkan sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 14.09-15.72 dengan kategori kurang dan sebanyak 0 orang mahasiswa (0%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari <14.08 dengan kategori kurang sekali. Hasil pengukuran kemampuan awal juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 1. Data awal kemampuan *footwork*

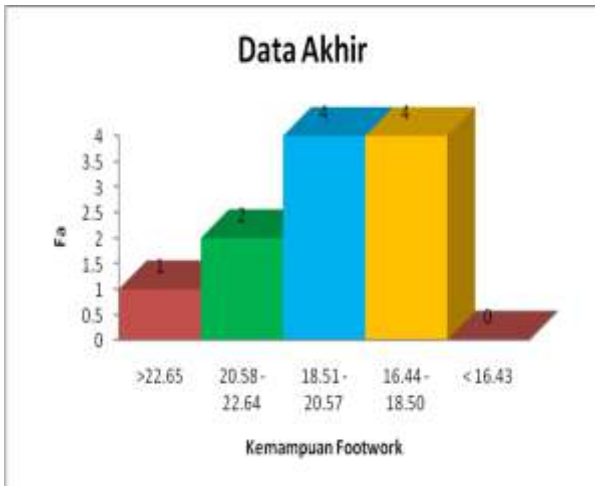
**b) Data Akhir**

Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tenis Meja UNP diperoleh skor tertinggi 23, skor terendah 17. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 19.55, nilai tengah (*median*) 20, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2.07. Untuk lebih jelasnya distribusi data *footwork* ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekwensi Data Post Test Footwork Kelompok Video**

Klasifikasi	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>22.65	1	9.09
Baik	20.58 - 22.64	2	18.18
Sedang	18.51 - 20.57	4	36.36
Kurang	16.44 - 18.50	4	36.36
Kurang Sekali	< 16.43	0	0
Jumlah		11	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 11 orang mahasiswa, ternyata sebanyak 1 orang mahasiswa (9.09%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari >22.65 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 2 orang mahasiswa (18.18%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 20.58-22.64 dengan kategori baik, lalu sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 18.51-20.57 dengan kategori sedang, sedangkan sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 16.44-18.50 dengan kategori kurang dan sebanyak 0 orang mahasiswa (0%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari <16.43 dengan kategori kurang sekali. Hasil pengukuran data akhir juga dapat dilihat pada diagram berikut:



Berdasarkan deskripsi data awal dan data akhir di atas, dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *footwork* mahasiswa UKO Tenis Meja UNP sebesar 3. Dimana rata-rata data awal 16.55 menjadi 19.55 pada data akhir setelah diberi perlakuan menggunakan media video.

## 2. Uji Persyaratan Analisis Data

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji liliefors. Kriteria pengujian  $L_0 < L_t$  maka data berasal dari populasi berdistribusi normal, jika  $L_0 > L_t$ , maka data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas data data dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data**

Data	N	$L_0$	$L_t$	Kesimpulan
Pre Test	11	0,1914	0.2490	Normal
Post Test	11	0,1636	0.2490	Normal

Dari tabel 3 di atas maka dapat diketahui bahwa kedua kelompok data memiliki nilai  $L_0$  yang lebih kecil dari pada  $L_t$ , dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal populasi yang berdistribusi normal.

## 3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan media video

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga tenis meja Universitas Negeri Padang. Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik uji beda (uji t). Berdasarkan pengukuran data awal yang telah dilakukan diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 15. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 16.55, nilai tengah (*median*) 16, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 1.65 dan berdasarkan pengukuran data akhir yang telah dilakukan diperoleh skor tertinggi 23, skor terendah 17. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 19.55, nilai tengah (*median*) 20, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2.07. kriteria pengujian hipotesis jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sebaliknya jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. hasil analisis pengujian pengujian hipotesis dalam dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis**

Kelompok	Mean	$t_{hitung}$	dk	$t_{tabel}$	Keterangan
Pre Test	16.55	7.87	n-1	2.228	Berbeda Signifikan
Post Test	19.55				

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa  $t_{hitung}$  7.87 dan  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1$  dan  $\alpha 0.05$  adalah sebesar 2.228. Jadi  $t_{hitung} 7.87 > t_{tabel} 2.228$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan kata lain bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris dan berdasarkan perbandingan rata-rata data awal dan data akhir diperoleh nilai rata-rata akhir 19.55 dan rata-rata data awal 16.55 dengan demikian terjadi peningkatan kemampuan *footwork* yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan di atas maka diperoleh informasi bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris dengan kata lain bahwa latihan dengan menggunakan media video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* pada

mahasiswa unit kegiatan olahraga tenis meja Universitas Negeri Padang.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian membuktikan bahwa media video merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk latihan teknik bermain tenis meja khususnya *footwork*. Media video menurut Andrijanto (2013) adalah salah satu komponen komunikasi, yang berperan sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan. Media video memiliki beberapa keunggulan diantaranya (1) dengan media video mahasiswa dapat mengamati materi dengan lebih baik, (2) dengan melihat video akan menambah keyakinan terhadap apa yang dipelajari, dalam proses latihan, (3) dengan melihat video maka akan terjadi pemahaman yang sama terhadap hal yang dipelajari (Zarwan, 2017). Latihan menggunakan media dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan sehingga latihan lebih efektif dan efisien. Dalam penelitian ini setiap materi latihan yang dilakukan pelatih terlebih dahulu menayangkan materi tersebut dalam video dan mahasiswa langsung mempraktekkan materi tersebut, dan jika terjadi kesalahan maka video akan diputar ulang untuk memperbaiki kesalahan gerakan tersebut. Selain itu pelatih juga memberikan koreksi pada setiap kesalahan gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa. Dalam latihan menggunakan media video ini mahasiswa dituntut untuk lebih aktif bergerak serta menganalisa setiap kesalahan gerakan yang dilakukan dengan demikian diharapkan materi yang dikuasai oleh mahasiswa tersebut akan tersimpan dalam jangka waktu yang lama.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan di atas, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan media video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga tenis meja Universitas Negeri Padang.

## DAFTAR RUJUKAN

Andrijanto, Dony. 2013. *Pengaruh Media Audiovisual Pembelajaran Servis Forehand Dan Backhand Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis*

*Meja (Studi Pada Siswa Kelas X-1 Dan X-5 Sma Negeri 3 Pamekasan)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013, 565–569.

Damiri, Ahmad dkk. 1991. *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung: Depdikbud.

Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Prastowo, Andi. 2011. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press Puradisastra, S.1980. *Teknik Belajar Efektif*. Bandung: Diamond Book.

Tomoliyus. 2017. *Sukses Melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian*. Grobogan: CV Sarnu Untung.

Zarwan, Sefri Hardiansyah. 2017. *Pengaruh Media Video dan Media Chart terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Siswa SD Negeri 52 Kuranji Padang*. Jurnal Penjakora. Vol 4. No. 1: 51-63