



Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan *Footwork* Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang

Dessi Novita Sari

¹*Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*
dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: latihan video, konvensional, footwork, tenis meja

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian adalah masih kurangnya kemampuan *footwork* bermain tenis meja mahasiswa UKO tenis meja UNP. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan Video dan Latihan Konvensional terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP. Penelitian termasuk eksperimen semu. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa UKO tenis meja UNP berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, sehingga jumlah sampel berjumlah 22 orang. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Diharapkan penelitian berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan olahraga. Berdasarkan pengukuran dan analisa maka diperoleh hasil penelitian (1) Latihan menggunakan video memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP (2) Latihan konvensional memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP (3) Tidak terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa dilatih menggunakan video dengan mahasiswa dilatih konvensional terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP.

Key words: *video training, conventional, footwork, table tennis*

Abstract: *The problem in this study is that there is still a lack of footwork ability in playing table tennis for UNP table tennis UKO students. The purpose of this study was to determine the effect of exercise using conventional videos and exercises on footwork abilities. This research includes quasi-experimental research which aims to determine the effect of exercise using video media and conventional training on the ability of footwork of UNP table tennis UKO students. The population in this study were 34 UNP table tennis students from UNP. The sampling technique uses proportional random sampling, so the number of samples is 22 people. Data were analyzed using t test formula. It is hoped that this research can be useful for the development of science, especially in the field of sports education. Based on measurements and analysis, the following results are obtained: (1) Video-using exercises have a significant influence on the ability of footwork of UNP table tennis UKO students (2) Conventional training has a significant influence on the footwork ability of UNP table tennis UKO students (3) No there was a significant difference between students trained using videos with conventionally trained students on the footwork capabilities of UNP table tennis UKO students.*

PENDAHULUAN

Unit Kegiatan Olahraga (UKO) merupakan salah satu wadah yang menyelenggarakan pelaksanaan proses kegiatan olahraga yang berada di lingkungan universitas, salah satunya Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan

pengamatan dan wawancara penulis dengan beberapa orang anggota dan pelatih yang berada di Unit Kegiatan Olahraga (UKO), penulis memperoleh informasi bahwa pelaksanaan proses kegiatan olahraga berjalan dengan maksimal ini dibuktikan dengan masih banyak anggota yang memiliki kesulitan dalam melakukan perpindahan

gerak langkah kaki (*footwork*), sehingga tidak bisa melakukan pukulan dan gerakan dengan leluasa. Pelaksanaan unit kegiatan olahraga tenis meja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik, teknik, sarana dan prasarana, pelatih, motivasi, serta pengalaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut di atas. Dari penelitian ini penulis berharap bisa membantu memberi solusi terhadap masalah *footwork* (kerja kaki) yang dialami oleh anggota Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja di Universitas Negeri Padang.

1. Tenis Meja

Menerapkan koordinasi seluruh komponen fisik juga terdapat dalam tenis meja. Dengan ide memantapkan bola di daerah lawan sehingga menghasilkan poin dan memperoleh kemenangan. Simpson (1986) mengemukakan "Tenis meja dapat dimainkan dengan individu maupun kelompok. Permainan dengan individu yaitu permainan yang dimainkan seorang atau tunggal, sedangkan kelompok yaitu permainan yang dimainkan dengan ganda maupun beregu. Dalam tenis meja ada istilah single/ tunggal dan double/ganda. Permainan single dimainkan oleh satu lawan satu, sedangkan permainan double dimainkan dua lawan dua dengan aturan yang telah ditetapkan.

Permainan tenis meja menggunakan beberapa peralatan antara lain ; meja, net, bola dan bet. Kalau mental sudah terlatih, maka teknik yang dipelajari akan bisa diimplementasikan dengan baik. Makanya antara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental saling keterkaitan dalam tenis meja untuk memperoleh kemenangan.

2. Footwork (kerja kaki)

Istilah *footwork* (kerja kaki) sering didengar dalam beberapa cabang olahraga. Kemampuan *footwork* (*kerja kaki*) mempunyai peranan penting dalam permainan tenis meja karena laju bola yang sangat cepat dibutuhkan gerak kaki yang cepat dan tepat pula. Seorang pemain harus memperhitungkan kecepatan serta arah putaran bola. Pemain harus segera mengambil keputusan dengan cepat dan tepat agar mendapatkan keuntungan yang besar, tentu saja

dapat mempermudah dalam meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang. Dalam permainan tenis meja kemampuan koordinasi mempunyai peranan penting untuk dalam pembelajaran bagi para pemain tenis meja tingkat pemula sehingga dapat memukul bola secara akurat disertai dengan gerakan kaki yang tepat.

3. Media Video

Andrijanto (2013) Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yang berperan sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan. Tercapainya tujuan dibutuhkan pendukung untuk proses belajar. Pendukung tersebut dikenal dengan media. Media secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam media seperti: majalah, surat kabar, radio, televisi, film, video, OHP, gambar-gambar dan lain sebagainya.

4. Latihan konvensional

Pelatih dalam metode konvensional biasanya menyampaikan materi dalam bentuk ceramah atau penjelasan lisan, peserta diharapkan dapat mengungkapkan kembali semua yang telah dimiliki ketika diberi pertanyaan oleh pelatih. Komunikasi yang digunakan adalah searah, kegiatan peserta terbatas pada ucapan pelatih, mencatat dan sesekali bertanya. Latihan konvensional lebih berpusat pada guru (*teacher centered*). Jika dikaitkan ke lingkungan olahraga, maka pembelajaran akan terpusat pada pelatih. Kegiatan pembelajaran yang berpusat pada pelatih menekankan pentingnya aktivitas pelatih dalam membelajarkan peserta. Peserta berperan sebagai pengikut dan penerima pasif dari kegiatan yang dilaksanakan.

Djamarah (1996), metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar dan pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menggunakan media video dan metode konvensional terhadap *footwork* mahasiswa Unit kegiatan Olahraga Tennis Meja UNP. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu diberikan tes awal. dilakukan pembagian kelompok sampel dengan cara *ordinally matched pairing*, dengan tujuan supaya rata-rata keterampilan dua kelompok tidak terlalu berbeda. Setelah itu datanya di analisis menggunakan uji t. dependent sampel dan independent sampel. Sebelumnya terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas.

Tempat penelitian dilakukan di Telkom. Waktu penelitian berlangsung selama 18 kali pertemuan, 16 kali perlakuan serta 2 kali pertemuan *pre test* dan *post test*. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan bulan September 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga (UKO) tenis meja UNP sebanyak 34 orang.. Teknik yang sesuai dengan situasi pada kegiatan UKO tenis meja pada teknik pengambilan sampelnya yaitu *proportional random sampling*. Hal ini dikarenakan pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara proporsional. Jumlah sampelnya 22 orang mahasiswa. Sesuai dengan variabel yang akan diteliti, instrument penelitian adalah unjuk kerja *footwork* yang diukur menggunakan langkah ke arah 8 penjuru mata angin, dari Nike (2014: 40) dengan reliabilitas tes 0.982 dan validitas 0,961. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang diperoleh testi selama 30 detik.

HASIL

Deskripsi Data

Pada bagian ini akan disajikan deskripsi data *footwork* yang merupakan hasil pengukuran awal terhadap seluruh objek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada dua kelompok data yang akan dideskripsikan secara terpisah. Berikut ini disajikan deskripsi data *footwork*.

1. Latihan menggunakan video terhadap kemampuan *Footwork*

a. *Pre test*

Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tennis 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* Kelompok Video

| Klassifikasi | 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.

b. *Post test*

Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tennis 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 | 0.00 |
| 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 > 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.

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

2. Latihan konvensional terhadap kemampuan *Footwork*

a. Pre test

Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tennis Meja UNP diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 15. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 16.82, nilai tengah (*median*) 16, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 1.72. Untuk lebih jelasnya distribusi data *footwork* ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Data Pre Test Footwork Kelompok Konvensional

| Klasifikasi | kelas interval | Fa | Fr |
|---------------|----------------|----|-------|
| baik sekali | >19.40 | 1 | 9.09 |
| baik | 17.68 - 19.39 | 3 | 27.27 |
| Sedang | 15.96 - 17.65 | 4 | 36.36 |
| Kurang | 14.24 - 15.95 | 3 | 27.27 |
| kurang sekali | < 14.23 | 0 | 0.00 |
| 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 > 19.40 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 3 orang mahasiswa (27.27%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 17.68 - 19.39 dengan kategori baik, lalu sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 15.96 - 17.65 dengan kategori sedang, sedangkan sebanyak 3 orang mahasiswa (27.27%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 14.24 - 15.95 dengan kategori kurang dan sebanyak 0 orang mahasiswa (0%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari < 14.23 dengan kategori kurang sekali.

b. Post test

Dari hasil pengukuran *footwork* yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa UKO Tennis Meja UNP diperoleh skor tertinggi 22, skor terendah 16. Berdasarkan kelompok data *footwork* menggunakan video diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 18.91, nilai tengah (*median*) 19, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2.12. Untuk lebih jelasnya distribusi data *footwork* ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Data Post Test Footwork Kelompok Konvensional

| Klasifikasi | kelas interval | Fa | Fr |
|---------------|----------------|----|-------|
| baik sekali | >22.09 | 0 | 0.00 |
| baik | 19.97 - 22.08 | 4 | 36.36 |
| Sedang | 17.85 - 19.96 | 4 | 36.36 |
| Kurang | 15.73 - 17.84 | 3 | 27.27 |
| kurang sekali | < 15.72 | 0 | 0.00 |
| Jumlah | | 11 | 100 |

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 11 orang mahasiswa, ternyata tidak ada mahasiswa (0%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari >22.09 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 19.97-22.08 dengan kategori baik, lalu sebanyak 4 orang mahasiswa (36.36%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 17.85-19.96 dengan kategori sedang, sedangkan sebanyak 3 orang mahasiswa (27.27%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari 15.73-17.84 dengan kategori kurang dan sebanyak 0 orang mahasiswa (0%) memiliki *Footwork* dengan kelas interval berkisar dari <15.72 dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan deskripsi data awal dan data akhir di atas, dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *footwork* mahasiswa UKO Tenis Meja UNP sebesar 2.09. Dimana rata-rata data awal 16.82 menjadi 18.91 pada data akhir setelah diberi perlakuan secara konvensional.

Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas

Data variabel yang diteliti berdistribusi normal digunakan uji *Liliefors*. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Latihan menggunakan video dan konvensional

| Latihan | Data | N | L ₀ | L _t | Kesimpulan |
|--------------|-----------|----|----------------|----------------|------------|
| Video | Pre Test | 11 | 0,1914 | 0.2490 | Normal |
| | Post Test | 11 | 0,1636 | 0.2490 | Normal |
| Konvensional | Pre Test | 11 | 0,2282 | 0.2490 | Normal |
| | Post Test | 11 | 0,1206 | 0.2490 | Normal |

Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan menggunakan video memberikan pengaruh terhadap kemampuan *footwork* tenis meja. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata data awal (*pre test*) latihan

menggunakan video sebesar 16.55, dan rata-rata data akhir (*post tes*) sebesar 19.55. Berdasarkan uji beda (uji t) dependent sampel yang dilakukan maka diperoleh t_{hitung} sebesar 7.87 dan t_{tabel} pada alfa 0.05 dan $dk = n - 1$ adalah sebesar 2.228, $t_{hitung} 7.87 > t_{tabel} 2.228$ dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

| Kel | Mean | t_{hitung} | dk | t_{tabel} | Ket |
|-----------|-------|--------------|-----|-------------|--------------------|
| Pre Test | 16.55 | 7.87 | n-1 | 2.228 | Berbeda Signifikan |
| Post Test | 19.55 | | | | |

2. Hipotesis kedua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan konvensional memberikan pengaruh terhadap kemampuan *footwork* tenis meja. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata data awal (*pre test*) latihan konvensional sebesar 16.82, dan rata-rata data akhir (*post tes*) sebesar 18.91. Berdasarkan uji beda (uji t) dependent sampel yang dilakukan maka diperoleh t_{hitung} sebesar 3.94 dan t_{tabel} pada alfa 0.05 dan $dk = n - 1$ adalah sebesar 2.228, $t_{hitung} 3.94 > t_{tabel} 2.228$ dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

| Kelompok | Mean | t_{hitung} | dk | T_{tabel} | Ket |
|-----------|-------|--------------|-----|-------------|--------------------|
| Pre Test | 16.82 | 3.94 | n-1 | 2.228 | Berbeda Signifikan |
| Post Test | 18.91 | | | | |

3. Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga yaitu terdapat perbedaan yang signifikan oleh latihan menggunakan video dengan latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan *footwork* tenis meja. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata peningkatan latihan menggunakan video sebesar 3 dan rata-rata peningkatan latihan konvensional sebesar 2.09. Berdasarkan uji beda (uji t) independent sampel yang dilakukan maka diperoleh t_{hitung} sebesar

0.504 dan t_{tabel} pada alfa 0.05 dan $dk = n - 2$ adalah sebesar 1.725, $t_{hitung} 0.504 < t_{tabel} 1.725$ dengan demikian maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan kata lain bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak kebenarannya secara empiris.

Tabel 8. Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

| Kelompok | Mean | t_h | dk | t_t | Ket |
|--|------|-------|-----|-------|--------------------------|
| Mean Peningkatan latihan menggunakan video | 3 | 0.504 | n-2 | 1.725 | Tidak Berbeda Signifikan |
| Mean Peningkatan latihan konvensional | 2.09 | | | | |

PEMBAHASAN

1. Hipotesis Pertama

Menurut Schmidt dalam Kiram (2009) "Latihan adalah ketika seseorang berlatih kelompok gerak tertentu, ia memperoleh sejumlah peraturan yang disebut skema, yang digunakan untuk menentukan nilai parameter yang dibutuhkan dalam menghasilkan versi gerakan yang berbeda". Menurut Cholik (2000) latihan dalam konteks olahraga adalah "aktivitas yang dilakukan secara sistematis, terencana, berulang, dan meningkat dengan cara bertahap dalam waktu yang lama, yang bertujuan meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan sosiologis pelakunya guna memenuhi kebutuhan tugasnya". Dari beberapa pendapat di atas maka disimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan atau proses yang diatur secara sistematis dan terencana serta dilakukan berulang kali.

Andrijanto (2013) Video merupakan media yang paling baik sebagai umpan balik langsung pada proses belajar keterampilan gerak yang menyajikan konsep gerak yang akan diajarkan. Media video sangat membantu dalam proses pembelajaran gerak.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan uji-t maka didapat t_{hitung} sebesar 7.87 sedangkan t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan (dk) $n - 1$ adalah sebesar 2.23. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.87 > 2.23$) (H_a diterima dan H_0 ditolak) jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan oleh

latihan menggunakan video terhadap kemampuan *footwork* tenis meja dapat diterima kebenarannya secara empiris. Latihan menggunakan video dapat meningkatkan kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP.

2. Hipotesis Kedua

Menurut Trianto, (2007) metode konvensional merupakan penyajian informasi yang akan dipelajari dengan cara memberikan contoh, mencoba dan mengerti apa yang disampaikan oleh guru/pelatih.

Pelatih dalam metode konvensional biasanya menyampaikan materi dalam bentuk ceramah atau penjelasan lisan, peserta diharapkan dapat mengungkapkan kembali semua yang telah dimiliki ketika diberi pertanyaan oleh pelatih. Komunikasi yang digunakan adalah searah, kegiatan peserta terbatas pada ucapan pelatih, mencatat dan sesekali bertanya. Latihan konvensional lebih berpusat pada guru (teacher centered). Jika dikaitkan ke lingkungan olahraga, maka pembelajaran akan terpusat pada pelatih. Kegiatan pembelajaran yang berpusat pada pelatih menekankan pentingnya aktivitas pelatih dalam membelajarkan peserta. Peserta berperan sebagai pengikut dan penerima pasif dari kegiatan yang dilaksanakan.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 3,94 sedangkan t_{tabel} pada $\alpha 0.05$ sebesar 2,23. Jadi $t_{hitung} 3,94 > t_{tabel} 2,23$. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan konvensional terhadap kemampuan *footwork* tenis meja dapat diterima kebenarannya secara empiris. Latihan konvensional dapat meningkatkan kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP.

3. Hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan video dengan latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan *footwork* tenis meja. Pada hipotesis ini akan dilihat perbedaan nyata dari efek yang diberikan oleh kedua metode latihan tersebut yaitu latihan menggunakan video dan latihan konvensional. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat diketahui bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

peningkatan kemampuan *footwork* tenis meja mahasiswa, akan tetapi berdasarkan besaran nilai rata-rata maka dapat diketahui bahwa efek yang diberikan oleh kedua metode tersebut tidak berbeda signifikan. Latihan menggunakan video rata-rata peningkatan sebesar 3 dan latihan konvensional rata-rata peningkatan sebesar 2.09. Sehingga dapat dikatakan efek yang diberikan oleh kedua metode tersebut sama besar.

Hal ini dapat terjadi karena masing-masing metode latihan tersebut mempunyai keunggulan masing-masing. Andrijanto (2013) Video merupakan media yang paling baik sebagai umpan balik langsung pada proses belajar keterampilan gerak yang menyajikan konsep gerak yang akan diajarkan. Kelebihan menggunakan media video ini yaitu prosesnya bisa diulang-ulang tanpa pelatih harus berbicara berulang-ulang lagi. Waktu lebih efisien dalam penyampaian materi serta lebih bervariasi materi yang di dapat.

Djamarah (1996), metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar dan pembelajaran. Kelebihan metode pembelajaran konvensional: 1) Dapat dipahami oleh peserta didik dalam jumlah besar, 2) Pembelajaran dapat dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu, 3) Target materi relatif mudah dicapai

Dari kedua pendapat di atas terlihat keunggulan masing-masing metode latihan maka sangat wajar sekali jika kedua metode latihan tersebut memberikan efek yang sama besar dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik mahasiswa FIK UNP.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Latihan menggunakan video memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP, 2) Latihan konvensional memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP, 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang dilatih menggunakan latihan

menggunakan video dengan mahasiswa yang dilatih dengan latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan *footwork* mahasiswa UKO tenis meja UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik Mutohir Toho. 2000. *Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga*. KONI : UNS
- Damiri, Ahmad dkk. 1991. *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Bandung: Depdikbud.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dony Andrijanto. 2013. *Pengaruh Media Audiovisual Pembelajaran Servis Forehand Dan Backhand Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tennis 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
- Hodges, Larry. 1996. *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johnson, B.L. and Nelson, J.K. (1979) *Practical measurements for evaluation in physical education*. 4th Edit. Minneapolis: Burgess
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik dan Taktik Permainan Tennis Meja Dasar*. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar, dkk. 2009. *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina
- Putra Ghazali Indra, FX Sugiyanto. 2016. *Pengembangan Pembelajaran Kemampuan footwork Bulutangkis Berbasis Multi Media Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun*. Jurnal: Ilmu Keolahragaan, Volume 4 No 2, 175-185.
- Rothig dan Grossing. 2004. *Pengetahuan training olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Trianto. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.