PENGARUH BERAT DAN UKURAN BET TERHADAP AKURASI DAN STABILITAS PUKULAN DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

The Influence of Paddle Weight and Size on Shot Accuracy and Stability in Table Tennis

Mirnawati Bakari[1], Ardin Abdul Gani[2], Giofandi Samin[3]

[1]*Program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia*
minabakari496@gmail.com[1], ardinabdgani@gmail.com[2], giofandisamin@umgo.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh berat dan ukuran bet terhadap akurasi dan stabilitas pukulan dalam permainan tenis meja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pada 20 mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Seluruh subjek diberikan perlakuan menggunakan dua jenis bet dengan karakteristik yang berbeda, yaitu Bet A dengan berat 150 gram dan ukuran 15 × 14 cm serta Bet B dengan berat 175 gram dan ukuran 16 × 15 cm. Instrumen penelitian terdiri atas tes akurasi dan tes stabilitas pukulan. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Bet A menghasilkan rata-rata akurasi pukulan sebesar 74,14%, sedangkan Bet B sebesar 68,41%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 yang berarti terdapat pengaruh signifikan penggunaan berat dan ukuran bet terhadap akurasi pukulan. Selain itu, tingkat stabilitas pukulan menggunakan Bet A sebesar 8,20 lebih tinggi dibandingkan Bet B sebesar 6,45. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berat dan ukuran bet berpengaruh terhadap akurasi dan stabilitas pukulan dalam permainan tenis meja. Pemilihan karakteristik bet yang sesuai dapat membantu meningkatkan performa teknik pemain, khususnya pada pemain pemula.

Kata kunci: Berat Bet, Ukuran Bet, Akurasi Pukulan, Stabilitas Pukulan, Tenis Meja.

Abstract

This study aimed to analyze the effect of paddle weight and size on stroke accuracy and stroke stability in table tennis. The research employed a quantitative approach using an experimental method involving 20 students from the Sports Science Study Program at Muhammadiyah University of Gorontalo. All participants were tested using two types of paddles with different characteristics: Paddle A weighing 150 grams and measuring 15 × 14 cm, and Paddle B weighing 175 grams and measuring 16 × 15 cm. The research instruments consisted of an accuracy test and a stroke stability test. Data were analyzed using a paired-sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed tha the use of Paddle A produced an average stroke accuracy score of 74.14%, while Paddle B yielded an average score of 68.41%. Statistical analysis revealed a significance value of 0.005, indicating a significant effect of paddle weight and size on stroke accuracy. In addition, the stroke stability score achieved using Paddle A was 8.20, which was higher than the score obtained using Paddle B (6.45). Based on these findings, it can be concluded that paddle weight and size significantly influence stroke accuracy and stability in table tennis. Selecting appropriate paddle characteristics can help improve players' technical performance, particularly among novice players.

Keywords: *Paddle Weight, Paddle Size, Stroke Accuracy, Stroke Stability, Table Tennis*