

PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* DALAM CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA

THE EFFECT OF MULTIBALL TRAINING ON FOREHAND BLOCK ABILITY IN THE SPORT OF TABLE TENNIS

¹Geral Kuhon, ²Fredrik Sumarauw, ³Ellen Lomboan

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Fredrik Sumarauw; sumarauwfredrik@unima.ac.id

Article Received: 15 September 2020; Accepted: 26 November 2020; Published: 30 Desember 2020

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai masalah yang terjadi di lapangan terlebih khusus pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 3 Tondano sebagian besar siswa belum mampu mempraktikkan pukulan forehand dalam permainan tenis meja hal itu dilihat dari kecepapatan pengembalian bola maupun pukulan bola tidak terlaksana sebagaimana mestinya. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand melalui pemberian latihan berupa latihan multiball. Adapun teknik pengambilan data didasari oleh instrument penelitian yaitu tes Back Board. Sedangkan teknik pengambilan data pada penelitian ini dilihat dari jumlah pantulan bola yang sah selama 30 detik. dan data akhir penelitian menggunakan observasi taraf nyata dengan tingkat kesalahan 5% didapatlah nilai uji akhir sebesar 6.15. karena tes observasi lebih besar dari tes tabel maka kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan forehand dalam cabang olahraga tenis meja siswa SMA Negeri 3 Tondano.

Kata Kunci: Latihan Multiball, Pukulan Forehand

Perceptions dependent on issues that happen in exceptional fields in extracurricular exercises of SMA Negeri 3 Tondano understudies, a large portion of the understudies can rehearse forehand strokes in table tennis match-ups, it very well may be seen from the speed of the ball and ball strokes that are not done as expected. Accordingly, analysts need to do investigate determined to work on the capacity of forehand strokes through the arrangement of activities as multiball works out. The information assortment procedure depends on the examination instrument, specifically the Back Board test. While the information assortment strategy in this investigation was seen from the quantity of legitimate games for 30 seconds. what's more, the last information of the investigation utilized perception at the genuine level with a mistake pace of 5%, the last test esteem was 6.15. since the perception test is more noteworthy than the table test, the finish of this investigation is that there is a multiball practice on forehand capacity in table tennis for SMA Negeri 3 Tondano understudies.

Keywords: Multiball Practice, Forehand Punch

Introduction

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai permainan untuk mengisi waktu luang, hiburan atau hanya sebagai permainan rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di perguruan tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan dan pemain harus mampu menyeberangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri.

Dalam upaya mencapai hasil yang maksimal setiap siswa, diperlukan penerapan untuk menguasai tehnik dan mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan tehnik sesuai dengan tuntutan tehnik yang ada dalam permainan tenis meja. Untuk

dapat menjadi pemain olahraga tenis meja yang handal perlu dilakukan pembinaan. Salah satunya dapat dilakukan melalui jalur pembinaan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang diadakan di SMA Negeri 3 Tondano. Olahraga ini buka merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti peserta didik, namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Dalam pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler ini dilakukan di dalam aula yang menggunakan dua meja yang berada di SMA Negeri 3 Tondano dan pada keumumannya siswa belum memiliki kemampuan serta ketepatan sasaran pukulan forehand yang baik. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan.

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Agar berprestasi dalam permainan tenis meja setiap pemain perlu menguasai tehnik dasar permainan. Adapun tehnik dasar permainan tenis yaitu : Grip, stance, stroke dan foot work. Dari tehnik dasar tersebut di atas salah satu tehnik yang penting dan diandalkan untuk memperoleh poin adalah tehnik stroke. Macam-macam tehnik *stroke* (pukulan) dalam permainan tenis meja antara lain: *Push, drive, chop, block, service, spin lob dan smash*. Diantara jenis pukulan tersebut yang penting dalam permainan tenis meja adalah tehnik *drive* yang terdiri dari *forehand* dan *backhand* Salah satu pukulan *drive* yang sangat efisien dilakukan dalam permainan tenis meja adalah pukulan *forehand*

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja: Metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lainnya, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga multiball. Berbagai metode latihan dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* adalah metode latihan *multiball*.

Metode latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memukinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang di tuju, sehingga gerakan siswa tersebut menjadi otomatisasi. Metode *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpan. Tetapi di ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 3 Tondano belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan pukulan forehand dan backhand dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan kea rah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* siswa.

Latihan multiball tersebut diharapkan nantinya para siswa mempunyai kemampuan pukulan yang jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* dalam cabang olahragatenis meja pada Siswa SMA Negeri 3 Tondano. Atas dasar inilah, penulis ingin

mengadakan penelitian tentang: “Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja Pada Siswa SMA Negeri 3 Tondano.

Method

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan populasi keseluruhan siswa putera SMA Negeri 3 Tondano Kelas XI sebanyak 24 orang. Karena populasi dalam penelitian ini kecil, maka sampel dari penelitian ini adalah keseluruhan populasi. Dari jumlah 24 siswa dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 12 orang kelompok eksperimen dan 12 orang pada lainnya pada kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini menggunakan *randomized control groups pre-test and post-test design*. Adapun penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Tondano selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali pertemuan dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat jam 15.00 – 17.00. Untuk mengukur kemampuan *forehand* digunakan instrumen: Tes *Back Board* dengan teknik pengambilan data sebagai berikut: Siswa berdiri di belakang atau lanjutan bagian meja yang mendarat dengan sebuah bat dan bola di tangan. Pada aba-aba “ya” siswa menjatuhkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola tersebut ke bahagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang morizontal. Setelah bola menyentuh meja datar, siswa berusaha memantulkan bola ke papan tengah itu di atas pita sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Bila siswa tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang tersedia di kotak dan seperti prosedur awal, ia menjatuhkan bola di meja dan berusaha memukul bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia. Seorang pembantu mengambil bola yang tidak dikuasai siswa dan memasukkannya kembali dalam kotak. Pantulan yang sah bila: 1) Siswa menekan dengan tangannya yang bebas pada waktu memukul bola. 2) Bola mengenai bagian meja yang tegak di bawah garis. 3) Siswa melakukan pukulan servis pada waktu mulai tes. 4) Siswa memukul bola setelah vola memantul lebih dari satu kali pada meja yang datar. 5) Siswa memukul bola lebih dari satu kali dengan kaki bertumpu di samping meja kemdian tester berdiri di dekat meja dan menghitung jumlah pukulan yang sah selama 30 detik dan mencatatnya. Kepada siswa diberikan kesempatan melakukan tes tiga kali dengan istirahat selama 10 detik setiap selesai melakukan tes.

Discussion

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu latihan *multiball* dan kemampuan pukulan *forehand* Akan tetapi untuk mengetahui hasil penelitian sebagai akibat dari variabel yang dimanipulasi oleh peneliti atau akibat dari variable lain, maka penelitian ini perlu menggunakan kelompok control. Dan data hasil pengukuran tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Kemampuan Pukulan *Forehand*

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
8	11	15	16
10	12	7	8
13	17	13	13
11	14	12	13
9	11	12	14
12	14	10	11
10	14	11	13
15	19	9	10

12	15	14	13
11	15	12	12
15	18	11	12
16	20	10	14
142		136	

Untuk menguji kemampuan *forehand* dalam permainan tenis meja, teknik analisis yang digunakan adalah teknik statistik uji t dua sampel independen sedangkan untuk menentukan teknik analisis statistik yang tepat dalam pengujian hipotesa penelitian perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis yang harus dipenuhi yaitu uji homogenitas.

Dari perhitungan yang diperoleh F observasi adalah 1,32, sedangkan F tabel nilai kritis distribusi F pada α ; 0,05 dengan diketahui pembilang 12 dan penyebut 11 diperoleh nilai $F_t = 2,79$. Sedangkan hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah rata-rata kemampuan pukulan *forehand* kelompok eksperimen dengan rata-rata kemampuan pukulan *forehand* kelompok control. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti harus membandingkan rata-rata kemampuan pukulan *forehand* kedua kelompok. Sehingga dalam analisa pengujian hipotesis, diperoleh t observasi senilai 6,15 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $12 + 12 - 2 = 22$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ adalah 1,717. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t observasi lebih besar dari t tabel. Maka hasil analisis diterima dan tolak hasil observasi.

Conclusion

Berdasarkan latar belakang umum permasalahan yang dirumuskan sehingga membentuk sebuah pertanyaan apakah terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan *forehand*. Oleh sebab itu Peneliti telah melakukan proses pengumpulan data, pengolahan sampai pada hasilnya untuk menjawab pertanyaan tersebut. Melalui bukti-bukti berupa pengolahan data dalam pembahasan hasil diatas dapat memperkuat kesimpulan bahwa benar terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Tondano.

References

- Damiri, A. (2016). Olahraga Pilihan Tenis Meja. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti.
Fenanlampir, A. (2014). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
Hodges, L. (2018). Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo.
Sridadi. (2011). Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula. Yogyakarta: UNY
Sutarmin. (2015). Tenis Meja. Jakarta: PT. RajaGrafindo
Tomolyus. (2015). Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian. Jawa Tengah: CV Sarnu Untung
Wiguna, I. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: PT Raja Grafindo Persada.