
PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SEKOLAH SMP NEGERI 14 JAKARTA

Bagya Sapta Waluya,¹ Kurnia Tahki², Iwan Setiawan³
Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multiball dan latihan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Jakarta. Metode yang digunakan adalah metode penelitian *experiment* dengan jumlah sampel 20 siswa dari jumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Teknik pengambilan sample menggunakan *cluster random sampling*. Didapatkan sampel yang berjumlah 20 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, 10 siswa dikelompok (latihan *multiball*) dan 10 siswa di kelompok (latihan berpasangan). Sampel kemudian diberikan tes awal ketepatan *forehand drive*, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 8 kali pertemuan dan setelah itu diberikan tes akhir *forehand drive*.

Dari penelitian tes akhir yang dikumpulkan mengenai ketepatan *forehand drive* dengan latihan *multiball* adalah sebagai berikut : nilai rata-rata 49,6. Sedangkan tes akhir latihan berpasangan adalah sebagai berikut: nilai rata-rata 43,6 .dengan t hitung sebesar 33,667 Selanjutnya diuji dengan nilai t tabel dengan derajat kebebasan ($dk = t \text{ tabel} = 2,00$). Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau $33,667 > 2,00$. disimpulkan bahwa latihan *multiball* lebih efektif dari pada latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.

Kata Kunci : Latihan *multiball*, latihan berpasangan, *forehand*, Tenis Meja

EFFECT OF MULTIBALL EXERCISE AND INSTALLATION ON THE ACCURACY OF FOREHAND DRIVES IN EXTRACURRICULAR OF TABLE TENNIS AT SMP NEGERI 14 JAKARTA

Bagya Sapta Waluya,¹ Kurnia Tahki², Iwan Setiawan³
Universitas Negeri Jakarta

This study aims to determine the effect of multiball training and pairing exercises on the accuracy of the forehand drive on extracurricular activities at SMP Negeri 14 Jakarta. This research was conducted at SMP Negeri 14 Jakarta. The method used is an experimental research method with a sample of 20 students from a total of 30 students who participated in extracurricular table tennis. The sampling technique uses cluster random sampling. A sample of 20 students was divided into two groups, 10 students in the group (multiball training) and 10 students in the group (paired exercises). The sample is then given an initial test of the accuracy of the forehand drive, then given 8 treatments and after that the final test for the forehand drive is given.

From the final test research collected regarding the accuracy of forehand drives with multiball exercises are as follows: average value of 49.6. While the final test in pairs exercises as follows: the average value of 43.6 with t count of 33,667 Then tested with the value of t table with degrees of freedom ($dk = (n-1) + (n-1) = 9 + 9 = 18$, t table = 2.00. Thus the value of t count > t table value or $33,667 > 2,00$. It was concluded that multiball training was more effective than pair training on the accuracy of forehand drive punches in table tennis extracurricular activities at SMP Negeri 14 Jakarta..

Keyword: *Multiball Exercises, Installation Exercise, forehand, Table Tennis.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani yang di dalamnya harus mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, hal ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif dan afektif setiap siswa. Seperti yang dikemukakan Abdul Kadir Ateng (1993) bahwa; pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Materi pendidikan jasmani untuk SMP sendiri sangat beragam, dari permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, aquatik, beladiri, senam dan lain-lain. Salah satu materi bola kecil yang diajarkan adalah permainan tenis meja. Roji dan Eva Yulianti (2017) Permainan tenis meja di sekolah merupakan salah satu materi yang dikembangkan di Sekolah Menengah Pertama, Roji dan Eva Yulianti (2017) Pembinaannya dapat dilakukan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di SMP Negeri 14 Jakarta. Selama ini latihan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung

selama 2 kali seminggu. Dengan waktu tersebut diharapkan dari pihak sekolah dapat memberikan wadah untuk menyalurkan minat siswa terhadap cabang olahraga tenis meja.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada umumnya belum memiliki ketepatan *forehand* yang baik, khususnya pada siswa yang baru mengenal tenis meja di sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat kesasaran karena dari faktor ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik ini perlu untuk dikuasai oleh siswa bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Kemampuan ketepatan *forehand drive* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan *forehand drive* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Siswa sekolah SMP Negeri 14 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 saat melakukan latihan terutama saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih berpasangan, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga multiball. Di antara berbagai macam metode latihan yang ada, penulis tertarik untuk mencari tahu mana latihan yang paling efektif dan berpengaruh terhadap kemampuan teknik *forehand drive*. Pukulan *forehand* merupakan pukulan utama dalam permainan tenis meja. Menurut Sridadi (2004), kontrol bola *forehand* merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan net. Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan

bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke *bet* dalam hitungan waktu tertentu memantulkan bola dengan *bet* ini dapat dipantulkan atau dilambungkan. Tujuan dari latihan ini adalah agar seseorang pemain mampu mengontrol bola dengan pukulan *forehand* dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *multiball* dan latihan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive*. Latihan *Multiball*, Pada latihan *multiball* seorang pelatih akan berdiri di samping meja dekat *net* dengan kotak penuh bola tenis meja yang diletakkan di atas kursi di sampingnya, sehingga mempermudah saat pelatih akan mengambil satu bola atau lebih dan tidak membuang-buang waktu. Beberapa pengumpan mengambil beberapa bola sekaligus, sementara yang lain mengambil dua atau tiga bola dengan satu per satu dan memungkinkan bola yang di tangan bisa saja jatuh sebelum di pukul. Setelah pelatih memungut bola, ia kemudian memukul bola melewati *net*, memberikan bola yang tepat, kecepatan dan penempatan untuk pukulan yang dilakukan Erwin Setyawan (2018) Latihan *multiball* merupakan latihan yang membutuhkan dua orang atau lebih untuk membantu melaksanakan latihan tersebut. Satu pemain yang menjadi pemukul, dan satu pemain sebagai pengumpan bola kepada pemukul yang berdiri dipinggir meja, serta selebihnya yang membantu mengambil bola yang berjatuhan jika tidak menggunakan penahan laju bola.

Sedangkan latihan berpasangan ini adalah metode paling sederhana untuk melatih gladi resik kecakapan atau prosedur dengan partner belajar. Tujuannya adalah kedua *partner* dapat melaksanakan kecakapan atau prosedur. Menurut Hidayat (2007) latihan berpasangan merupakan konfigurasi kelompok yang baik untuk mengembangkan sebuah hubungan sportif dan atau untuk mengerjakan aktivitas-aktivitas kompleks yang tidak akan memberikan mereka kepada kelompok yang besar.

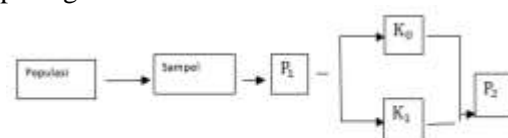
Dalam konteks olahraga Suharno (1981) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengantujuannya. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai.

Dari uraian diatas diketahui bahwa ketepatan *forehand drive* didapatkan dari kombinasi latihan *multiball* dan latihan berpasangan, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *multiball* dan latihan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive*.

METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode eksperimen dengan teknik *pre test* dan *post test* yaitu memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Suharsimi Arikunto (2002) Dengan kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat.

Desain penelitian ini menggunakan desain "*Pretest-posttest control group design*". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

Populasi :Subjek Penelitian.

Sampel :Sampel penelitian.

P₁ (*pre-test*) : Dilakukan tes awal.

K₀: Kelompok berpasangan.

K₁: Kelompok *multiball*.

P₂ (*post-test*) : Setelah perlakuan selesai dilakukan tes ketepatan *forehand drive*.

Desain penelitian ini dimulai dengan menentukan populasi yang akan diteliti. Setelah didapat populasinya kemudian

mengambil sampel dengan kriteria, yaitu keaktifan. Siswa yang dijadikan sampel ialah siswa yang aktif di dalam ekstrakurikuler tenis meja. Sampel yang sudah ada diberikan tes awal ketepatan *forehand drive* (P1) untuk diambil datanya. Kemudian dilanjutkan dengan membagi menjadi kelompok multiball dan kelompok berpasangan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Selanjutnya dilakukan perlakuan kepada masing-masing kelompok. Diakhir pertemuan dilakukan kembali tes ketepatan *forehand drive* sebagai tes akhir kepada kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir hasil ketepatan *forehand drive* kelompok latihan multiball dan latihan berpasangan dapat di analisis sebagai berikut :

Data tes awal dan tes akhir hasil ketepatan *forehand drive* kelompok latihan multiball di peroleh standar deviasi mean (SDm) = 1,893 nilai tersebut menjadikan t hitung diperoleh 7,24. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (N -1) pada taraf kepercayaan (α) = 0,5, (dk) = 10 - 1 = 9 diperoleh nilai t tabel 2,109. Dengan demikian t hitung lebih besar dibandingkan t tabel (t hitung = 7,24 > t tabel = 2,262). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka Ho ditolak dan H1 diterima, maka terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap hasil belajar ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta. Dengan demikian antara hasil tes awal dan akhir kelompok latihan multiball ada perbedaan yang berarti ada signifikan. Dengan kata lain latihan *multiball* dapat meningkatkan hasil belajar *forehand drive* permainan tenis meja.

Data tes awal dan tes akhir hasil ketepatan *forehand drive* kelompok latihan berpasangan di peroleh standar deviasi mean (SDm) = 0,130 nilai tersebut menjadikan t hitung diperoleh 20,027. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (N -1) pada

taraf kepercayaan (α) = 0,5, (dk) = 10 - 1 = 9 diperoleh nilai t tabel 2,262. Dengan demikian t hitung lebih besar dibandingkan t tabel (t hitung = 20,027 > t tabel = 2,262). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka Ho ditolak dan H2 diterima, maka terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap hasil belajar ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta. Dengan demikian antara hasil tes awal dan akhir kelompok latihan berpasangan ada perbedaan yang berarti ada signifikan. Dengan kata lain latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar *forehand drive* permainan tenis meja.

Data hasil akhir ketepatan *forehand drive* pada kelompok latihan multiball dan latihan berpasangan di peroleh standar deviasi mean (SDm) = 0,352 nilai tersebut menjadikan t hitung diperoleh 16,410. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (N -1) + (N -1) = 9 + 9 = 18, t tabel 0,05 = 2,00. Dengan demikian t hitung lebih besar dibandingkan t tabel (t hitung = 33,667 > t tabel = 2,00). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang berarti atau signifikan antara latihan *multiball* dan latihan berpasangan terhadap hasil belajar *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.

Berdasarkan hasil analisis data dilihat dari nilai rata-rata latihan *multiball* 49,6 dan latihan berpasangan 43,6, sehingga menghasilkan perbedaan yang signifikan pada uraian diatas maka disimpulkan bahwa latihan multiball lebih efektif dari pada latihan berpasangan terhadap hasil belajar *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Latihan *multiball* dapat berpengaruh terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di sekolah SMP Negeri 14 Jakarta.
2. Latihan berpasangan dapat berpengaruh terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.
3. Latihan *multiball* lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 14 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, Ateng. 1993. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta : Bumi Aksara,
- Sugiyono, 2009. *Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sridadi, dkk, 2004. *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta : UNY.
- Suharno H.P, 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volly*(Yogyakarta: IKIP.
- Utama, A.M.B, 2005. *Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antar Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta : FIK UNY.
- Erwin Setyawan, Indra Safari, Yogi Akin. *Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/SportIVE/article/view/13360>. 2018
- Hidayat Komaruddin, 2007. *Active Learning* Jakarta:YAPPENDIS.
- Roji dan Eva Yulianti. 2016. *Penjaskes Untuk SMP/ MTS*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.