LATIHAN MULTIBALL DAPAT MENINGKATKAN KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND TENIS MEJA

Nurdin

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM UNDIKMA

E-mail : Nurdin84@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand pemain tenis meja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand pada peserta didik ekstrakurikuler tenis meja SMPN 1 Brang Ene Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen kemampuan ketepatan pukulan forehand drive dan backhand drive. Teknik analisis data menggunakan uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji -t pukulan forehand mendapatkan h sebesar 4,710 dan t table 2,365 dan pukulan backhand mendapatkan h 3,550 dan t table 2,365 sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan pukulan forehand dan pukulan backhand setelah diberikan perlakuan dengan latihan multiball. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand pada pemain tenis meja.

Kata kunci: multiball, pukulan forehand, pukulan backhand, tenis meja

Abstract: This research is motivated by the low accuracy of the forehand and backhand skills of tennis table players. This study aims to determine the effect of multiball training on the accuracy of forehand and backhand strokes in table tennis extracurricular students at SMPN 1 Brang Ene Taliwang, West Sumbawa Regency. This research is an experimental research. The population of this study were 16 table tennis extracurricular students. Retrieval of data using a test with the instrument the accuracy of the forehand drive and backhand drive accuracy. The data analysis technique used the t-test, through the prerequisite test for normality and homogeneity. The results of hypothesis testing using the -t test forehand strokes get of 4.710 and t table of 2.365 and backhand strokes get of 3.550 and t table of 2.365 so that it shows a significant difference in the ability of forehand and backhand strokes after being treated with multiball training. From these results it can be concluded that there is a significant effect of multiball training on the accuracy of forehand and backhand strokes in table tennis players.

Keywords: multiball, forehand, backhand, table tennis

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai 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. Permainan tenis meja harus mampu menyebrangkan 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 menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan teknik yang ada dalam 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 SMPN 1 Brang Ene Taliwang Sumbawa Barat. Olahraga ini bukan merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti peserta didik namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Dalam pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan di dalam gedung serba guna yang menggunakan dua meja yang berada di SMPN 1 Brang Ene Taliwang meja yang digunakan dalam ekstrakurikuler tenis meja ini belum memenuhi standar ITTF (International Table Tennis Federation). Hal ini dapat dilihat dari permukaan meja yang tidak rata sehingga pantulan bola tidak bisa stabil. Hasil pengamatan peneliti, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di

SMPN 1 Brang Ene Taliwang pada umumnya, belum memiliki ketepatan sasaran pukulan forehand dan backhand 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.

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, menurut Hodges (2007: 2) "metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, 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 memungkinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang dituju, 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 SMPN 1 Brang Ene Taliwang 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 ke arah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau multiball tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand siswa.

Metode multiball tersebut diharapkan nantinya para siswa mempunyai kemampuan ketepatan yang jauh lebih baik. Berdasarkan

pengamatan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja SMPN 1 Brang Ene Taliwang. Atas dasar inilah, penulis ingin mengadakan penelitian tentang: "Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2019/2020 Di SMPN 1 Brang Ene Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat".

METODE PENELITIAN

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 80) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan". Arikunto (2002: 108) mengemukakan bahwa jika ditinjau dari jumlahnya populasi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu: (1) populasi jumlah terhingga, yaitu populasi yang terdiri atas elemen dengan jumlah tertentu, artinya secara pasti jumlahnya dapat diketahui. (2) Populasi jumlah tak terhingga, yaitu populasi yang terdiri dari elemen yang sukar sekali dicari batasan jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Brang Ene Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat yang berjumlah 18 siswa.

2. Sampel

"Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002: 109)". Teknik sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013: 85). Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel (Arikunto, 2010: 183) yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan. Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu peserta ekstrakurikuler yang masih aktif dan belum pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 16 siswa.

HASIL PENELITIAN

Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	df	Sig	Keterangan
<i>Forehand</i>					
Kontrol	0,664	2,365	?	0,528	Tidak signifikan
Eksperimen	4,710	2,365	?	0,002	Signifikan
<i>Backhand</i>					
Kontrol	1,000	2,365	?	0,351	Tidak signifikan
Eksperimen	3,550	2,365	?	0,009	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan kelompok kontrol pukulan *forehand* sebesar 0,528 dan pukulan *backhand* sebesar 0,351 sedangkan nilai signifikan kelompok eksperimen pukulan *forehand* sebesar 0,02 dan pukulan *backhand* sebesar 0,009. Karena sig dari variabel control lebih besar dari pada 0,05 maka tidak ada signifikan sedangkan variabel eksperimen signifikan lebih kecil dari 0,05 maka ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut dapat diartikan hipotesisnya Ada pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja tahun 2019/2020 di SMPN 1 Brang Ene Taliwang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* menggunakan metode *multiball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tahun 2019/2020 di SMPN 1 Brang Ene Taliwang.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari beberapa faktor diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memilih metode latihan yang benar sesuai dengan karakter atau kekurangan siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler di 2019/2020 di SMPN 1 Brang Ene Taliwang. Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan yang baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* menjadi semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adi, S. & Mu'arifin. (1994). *Sosiologi Olahraga*. Upt Perpus Um, Malang.
- Asrori, Z. (2008). *Pengaruh Latihan Bola Banyak Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar Negeri Mangiran Srandakan Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Damiri, A. & Kusmaedi, N. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hadi, S. (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hastuti, T.A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 5, Nomer 1, April 2008)
- Hodges, L. (1996). *Table tennis: steps to success (Tenis Meja: tingkat pemula)*.
- Hulfian, Lalu. (2015). *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Selong : CV. Garuda Ilmu
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muhtar, T. & Sulisty, W. (2005). *Tenis Meja (Modul Mata Kuliah Pilihan 1)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nopembri, S. (2004). *Pembelajaran Terpadu Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 1, No.1, 2004)
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Sridadi, dkk. (2004). *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive* Bandung: CV Alfabeta.
- Suhamo HP. (1983). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno H.P. (1980). "Metodik Melatih Permainan Bola Volly". Yogyakarta. IKIP Yogyakarta
- Suryabrata, S. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.