

PENGARUH METODE LATIHAN *MULLTIBALL* TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *DRIVE* PADA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA

Muhammad Qoid Falahi*, Dony Andrijanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*Muhammadfalahi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh metode latihan yang terlalu monoton diberikan oleh pelatih kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di MI Fisabilil Mutaqien Tempurejo. Sehingga keterampilan pukulan *drive forehand* dan *backhand* sulit untuk berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *multiball* terhadap keterampilan pukulan *drive forehand* dan *backhand* pada ekstrakurikuler tenis meja di MI Fisabilil Mutaqien Tempurejo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian adalah 13 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Pengambilan data menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas (shapiro-wilk), uji beda sampel berpasangan (pretest-posttest) dan uji hipotesis (t-test sampel sejenis). Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji tes *paired sample t-test*. Nilai rata-rata saat *pretest forehand* sebesar 63,62, nilai *posttest* sebesar 102,85 dengan nilai beda sebesar 39,23. Peningkatan yang di hasilkan sebesar 62% . Nilai signifikan yang di hasilkan adalah 0,007. Kemudian nilai rata-rata saat *pretest backhand* sebesar 68,38, nilai *posttest* sebesar 90,31 dengan nilai beda sebesar 21,93. Peningkatan yang dihasilkan sebesar 32%. Nilai signifikan yang dihasilkan adalah 0,009. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan menggunakan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *drive forehand* dan *backhand* pada ekstrakurikuler tenis meja di MI Fisabilil Mutaqien Tempurejo.

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

Abstract

This research background is a monotonous exercise which was given by table tennis coach in table tennis extracurricular at Fisabilil Mutaqien Islamic Elementary School Tempurejo. As a result, students' forehand and backhand skills are not developed well. This research aims to find out influence *multiball* training methods towards forehand and backhand skill on in table tennis extracurricular at Fisabilil Mutaqien Islamic Elementary School Tempurejo. This is an experiment research. The population of the study are 13 students who join extracurricular table tennis. The data was collected by an instrument which measures ability and accuracy of a forehand and backhand drive. Data was analyzed by using test normality (shapiro-wilk), t-test different sample pairs (the pretest-posttest) and the hypothesis (t-test sample a kind of). The average forehand score at pretest is 63,62 and posttest is 102,85. It increases 62 % (39,23) with the significant values is 0,007. Then, the average backhand score at pretest is 68,38 and posttest is 90,31. The increasement of backhand score is 21,93 or 32 % with the significant value is 0,009. It can be concluded that there are significant influence of *multiball* training methods towards forehand and backhand skill in table tennis extracurricular at Fisabilil Mutaqien Islamic Elementary School Tempurejo.

Keywords: *multiball*, hit a forehand, blow backhand, table tennis

PENDAHULUAN

Olahraga yaitu kegiatan bermanfaat guna mendongkrak kebugaran jasmani. Dengan definisi seperti itu pemerintah beranggapan bahwa melestarikan olahraga dapat diharapkan bisa berkembang jadi kegiatan nasional. Menurut Rosdiani (2014: 137), pendidikan jasmani yaitu suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk direncanakan secara sistematis. Pendidikan jasmani akan memberikan kontribusi positif pada siswa baik secara fisik dan akademik (Al Ardha, 2013). Pada kerangka sistem pendidikan nasional Khususnya sejarah olahraga Indonesia akan memberikan pengertian tentang keadaan keolahragaan di tanah air kita pada masa silam, masa kini dan memungkinkan untuk masan depan. Menurut Marsinggih (dalam Kardianti, 2015: 21), kegiatan nasional bertujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, meninggikan harkat kehormatan bangsa. Kebugaran jasmani yang ada hubungannya dengan kesehatan mencakup karakteristik kapasitas fungsional di pengaruhi oleh tingkat aktivitas dan faktor gaya hidup lainnya Ortega, dkk., (2008).

Menurut Simpson (2007: 5), tenis meja adalah salah satu olahraga yang tak kebal atas umur. Perbedaan penggunaan pada bola *celluloid* dan bola plastik cukup menonjol, penggunaan bola plastik dalam permainan lebih lambat dibandingkan menggunakan bola *celluloid*, tampilan kedua bola ini cukup berbeda untuk bola *celluloid* berdiameter 40mm (tanpa ada tanda +) sedangkan untuk bola plastik 40mm (menggunakan tanda +) (Juniarisca, 2015: 12). Anak usia dini hingga orang dewasa bisa bermain bersamaan. bisa di anggap untuk acara rekreasi, bisa juga di anggap sebagai olahraga atletik yang harus di ulangi secara terus menerus. Kegiatan ekstrakurikuler dapat di jadikan sebagai tempat untuk siswa yang memiliki kemampuan untuk mengasah bakat dan kemampuan bidang non akademik.

Melihat yang sudah diketahui, ekstrakurikuler menjadi kegiatan yang vital di sekolah, dan malah saat ini menjadi nilai tambahan di rapor. Menurut Garcia dkk, (2014: 2010), para ahli di bidang pendidikan dan kesehatan secara intensif percaya bahwa individu yang aktif secara fisik dan memiliki kebugaran memiliki kinerja yang lebih unggul di sekolah. Penelitian Darla dkk, (2007: 240) menunjukkan bahwa ekstrakurikuler menjadi sesuatu yang berguna bagi pendidikan. Di suatu kurikulum tertera bahwa perkembangan diri bertujuan untuk menghasilkan pengembangan diri sesuai dengan kebutuhan minat setiap siswa. Kegiatan pengembangan

diri ini dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang bisa dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Nyaris seluruh sekolah ada kegiatan ekstrakurikuler. Pada kegiatan ini ada berbagai aktivitas sesuai bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler dilaksanakan satu kali seminggu.

MI FSM (Madrasah Ibtidaiyah Fisabilil Mutaqien) Tempurejo mempunyai berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Di antaranya adalah, futsal, voli, gulat, basket, tenis meja, dan lain-lain. MI FSM Tempurejo memilih tenis meja menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga. Di lain sisi untuk prestasi, kegiatan ini di jadikan suatu langganan kegiatan yaitu mengikuti kompetisi yang disebut PORSENI (Pekan Olahraga dan Seni). Kegiatan ekstrakurikuler tentu membutuhkan tenaga pendidik. Tenaga pendidik terkadang yaitu guru yang bersangkutan dengan tenis meja. Tapi sekolahan yang mempunyai dana lebih pastinya akan mengundang seorang pelatih untuk membina ekstrakurikuler tersebut. Namun di MI FSM Tempurejo ada 1 guru yang mengampu mata pelajaran PJOK namun ekstrakurikuler tenis meja tidak dibina oleh kedua guru olahraga tersebut, melainkan guru BK yang membina ekstra tersebut. Karena di sekolahan tersebut beliau di anggap paling lihai dalam olahraga tenis meja. Guru tersebut terpilih karena dianggap yang paling mengerti tenis meja di sekolahan tersebut. Namun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Februari 2019, guru tersebut tidak mempunyai latar belakang sebagai pelatih tenis meja, beliau hanya paham permainan dan peraturan saja. Di sisi lain siswa kurang baik ketika melakukan *stroke* bersama temannya banyak pukulan yang melenceng atau (*out*). Untuk meraih hasil yang bagus dalam latihan diperlukan bimbingan pelatih yang tepat. Namun metode latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler di sini yaitu hanya pemanasan, *stroke* berpasangan *forehand* dan *backhand* kemudian yang terakhir adalah game. Model game yang di berikan oleh pelatih yaitu siswa di bagi 2 kelompok, siswa di suruh menumpuk bednya secara acak, kemudian siswa yang bednya di posisi paling atas bertemu dengan bed yang paling atas juga, posisi kedua bertemu dengan bed posisi kedua juga begitu seterusnya. Kegiatan ini dilakukan secara terus menerus setiap pertemuan.

Berdasarkan masalah mengenai kegiatan tersebut, ada suatu yang perlu diketahui, yaitu metode latihan yang monoton. Jadi pada awal pertemuan siswa hanya di suruh pemanasan setelah itu *stroke* berpasangan dengan teman kemudian *game*. Diketuinya masalah tersebut maka penulis akan meneliti seberapa pengaruhnya metode latihan

multiball terhadap keterampilan pukulan *drive* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu pendekatan kuantitatif. Menurut Maksam (2018: 79) Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes. Adapun bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes *forehand* dan *backhand* menggunakan *multiball* dengan target ketepatan warna. Jumlah siswa pada penelitian ini adalah 13 siswa. Tahap awal siswa di berikan *pretest* menggunakan instrumen ketepatan *forehand* dan *backhand* kemudian diberikan *treatment*. Pada *treatment* pertama siswa diberikan umpan *forehand* dan *backhand* lurus kearah sasaran yang sudah di tentukan. Sebanyak 30 bola untuk *forehand* dan 60 bola untuk *backhand*, kemudian pada *treatment* kedua siswa di di berikan umpan cross 2 kali *forehand* dan 2 kali *backhand*, masing-masing 60 bola. Kemudian pertemuan ke tiga siswa di berikan umpan *backhand* 2 kali pukulan kemudian balik badan setelah itu melakukan *footstep* ke kanan untuk melakukan pukulan *forehand*. Pertemuan yang terakhir adalah *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berupa data yang diambil dari pengambilan data dari hasil tes menggunakan instrumen tes ketepatan *forehand* dan *backhand*.

Tabel 1. Deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest*

	Pretest forehand	Pretest backhand	Posttest forehand	Posttest backhand
N	13	13	13	13
Mean	63,62	68,38	102,85	90,31
SD	16,297	20,274	20,493	17,085
Varian	265,590	439,923	419,974	291,897
Min	45	34	78	46
Max	106	107	141	122

Sebelum data diolah dengan analisis uji t, data yang sudah didapat akan diuji normalitas. Uji normalitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam uji normalitas ini akan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Tingkat signifikansi dalam penelitian ini adalah 5%. Ini berarti bahwa hasil pengujian masih memiliki kemungkinan sebesar 5% dan kemungkinan kebenaran 95%. Apabila

nilai signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Namun bila nilai signifikan $> 0,05$, maka data dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk*

Tes	Signifikan	Kesimpulan
<i>Pretest Forehand</i>	0,913	Normal
<i>Pretest Backhand</i>	0,903	Normal
<i>Posttest Forehand</i>	0,231	Normal
<i>Posttest Backhand</i>	0,050	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa semua variabel berdistribusi normal, dengan nilai $p > 0,05$. Sehingga uji beda menggunakan uji statistik parametrik.

Setelah melakukan uji normalitas berdasarkan distribusi data, maka dapat dilaksanakan pengujian hipotesis. Karena data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan menggunakan uji parametris. Berdasarkan penjelasan tersebut maka jenis uji t yang akan digunakan adalah Uji *Paired Sample T Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Beda (*Paired Sample T Test*)

Tes	<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>
Mean	63,62	68,38
Beda	39,23	21,93
T	-53,330	-3,12
Sig	0,007	0,009
Peningkatan	62%	32%

Peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa sebesar 32% untuk *backhand* dan 62% untuk *forehand*. Nilai signifikan yang dihasilkan *forehand* sebesar 0,007, dan *backhand* sebesar 0,009.

Berdasarkan kriteria pengujian yaitu:

1. H_0 diterima dan H_1 ditolak jika nilai signifikan $> 0,05$.
2. H_0 ditolak dan H_1 diterima jika nilai signifikan $< 0,05$.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pengaruh metode latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *drive* pada ekstrakurikuler tenis meja.

Menurut Hodges (2007: 2) *multiball* adalah metode latihan di mana satu pemain memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran dan arah yang pemain butuhkan. Maka dari itu di dalam penelitian ini siswa diberikan sebuah *treatment* dengan mengarahkan pukulan ke beberapa sasaran yang telah diberi kertas warna pada meja untuk dijadikan sasaran. Metode latihan ini juga bisa memberi peluang bagi siswa untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan *drive forehand* dan *backhand* kesasaran yang

dituju, sehingga kedepannya siswa dapat mengaplikasikan dalam permainan yang sesungguhnya. Siswa akan melakukan *drive forehand* dan *backhand* dengan berbagai macam variasi pukulan dengan beberapa sasaran warna yang berbeda. Metode latihan *multiball* kali ini lebih penekanan ke *drive forehand* dikarenakan sesuai dengan latar belakang permasalahan yaitu kurangnya penekanan pada pukulan *backhand* dan metode latihan yang monoton dimana pelatih hanya memberikan bola banyak secara bergantian, dengan adanya metode latihan yang monoton kedepannya tidak akan memberikan perubahan keterampilan *drive forehand* dan *backhand* siswa.

Penerapan metode latihan *multiball* yang menarik dan menyenangkan dapat mencapai pengaruh keterampilan pukulan *drive* tenis meja. Pada penerapan metode latihan *multiball* yang dilakukan oleh siswa ialah mengarahkan sasaran ke beberapa sasaran kertas warna. Penggunaan kertas warna yang di gunakan sebagai sasaran bertujuan agar siswa lebih mudah mengarahkan arah pukulan *drive forehand* dan *backhand*. Siswa memerlukan konsentrasi dalam melakukan pukulan *drive* agar dapat mengarahkan pukulan ke sasaran kertas warna yang di tentukan seperti kertas berwarna merah muda, putih, merah, hijau, kuning, dan orange. Dapat disimpulkan bahwa dengan pembelajaran menggunakan metode latihan *multiball* dapat meningkatkan keterampilan *drive forehand* dan *backhand* tenis meja sesuai dengan tabel 3, dimana hasil nilai rata-rata saat *pr-etest forehand* sebesar 63,62, nilai *pos-ttest* sebesar 102,85 dan mendapatkan beda sebesar 39,23. Peningkatan yang di hasilkan sebesar 62% untuk pukulan *forehand*, peningkatan tersebut terjadi karena yang mereka dapatkan ketika di setiap latihan mereka lebih sering melakukan latihan *drive forehand* di bandingkan latihan *drive backhand* sehingga pada saat di berikannya *treatment* siswa dominan dengan pukulan *forehand* yang lebih baik. Kemudian nilai rata-rata saat *pre-test backhand* sebesar 68,38, nilai *post-tes* sebesar 90,31 dan mendapatkan beda sebesar 21,93. Peningkatan yang dihasilkan sebesar 32%. *drive backhand* lebih sedikit mendapatkan peningkatan karena kurangnya penekanan pukulan *backhand* pada saat latihan sehingga siswa ketika diberikan *post-test backhand* hasil peningkatan tidak sebesar pukulan *forehand*, sehingga pada *treatment* siswa di berikan metode latihan dengan lebih menekankan pada pukulan *backhand* dan waktu *treatment* hanya dilaksanakan 3 kali pertemuan dengan penekanan pada pukulan *backhand* yang terbatas dengan beberapa macam permainan untuk latihan menggunakan metode latihan *multiball*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan dalam bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh *multiball* yang signifikan terhadap keterampilan pukulan *drive forehand* dan *backhand* pada ekstrakurikuler tenis meja di MI Fsm Tempurejo dengan dibuktikan hasil nilai Signifikan *forehand* 0,007 dan nilai *backhand* 0,009 .
2. Besarnya pengaruh *multiball* terhadap keterampilan pukulan *drive forehand* adalah 62% dan *backhand* sebesar 32%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah ditemukan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya metode latihan *multiball* dapat dijadikan sebagai acuan para guru PJOK dalam proses pembelajaran, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran tenis meja.
2. Agar mendapatkan keterampilan yang lebih baik khususnya dalam keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* maka hendaknya proses pembelajaran ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah mengerti materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, Vol.11, No.2: Hal. 52-63.
- Darla, M. Casteli, Charles H. Hilman, Sarah M. Buck, and Heather E. Erwin. 2007. "Physical fitness and Academic Achievement in third- and Fifth-Grade Student". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 29, No. 2: Hal. 240.
- García, Pedro L. Rodríguez., Marcos, Loreto Tarraga., Guillamón, Andrés Rosa., Cantó, Eliseo García., Soto, Juan J. Pérez., Casas, Arancha Gálvez., Lopez, Pedro Tarraga.2014. "Physical Fitness level and its relationship with self-concept in school children" *Psychology*. Vol. 5: hal. 2009-2017.
- Juniarisca, Dwi Lorry dan Andrijanto Dony. 2017. *Permainan Tenis Meja*. Surabaya: Unesa university press.
- Kardianti, Dedy Winata. 2015. "Membangun Kepribadian dan Karakter Melalui Aktifitas Olahraga" *Phederal* Vol.10, No. 1. Mei 2015.

- Maksum, Ali . 2018. *Metode penelitian dalam olahraga* , Surabaya : Unesa University Press.
- Ortega, FB., Artero, EG., Ruiz, JR., G Vicente Rodriguez, Bergman, P., Hagstromer ,M., Ottevaere ,C., Nagy, E., Konsta, O., JP ReyLo´pez, Polito, A., Dietrich, S., Plada, M., Be´ghin, L., Manios, Y., Sjostrom, M., Castillo, MJ., on be half of the HELENA Study Group. 2008. “Reliability of health-related physical fitness tests in european adolescent. The HELENA Study ”. *International Journal of Obesity*, Vol. 32: Hal. 49-57.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan pembelajaran dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Simpson, Peter. 2007. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.

