

PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP KETEPATAN SASARAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND DRIVE PADA ATLET TENIS MEJA MAKOTA MALANG

Ronald Kadeira

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ronaldkadeira1402@gmail.com

Abstrak

Tenis meja memiliki beberapa gerakan pukulan diantaranya yaitu drive. Untuk meningkatkan kualitas pukulan drive atlet harus memiliki program latihan yang baik salah satu bentuk latihannya yaitu program Multiball kepada atlet. Pukulan Drive merupakan teknik yang harus di kuasai oleh atlet dengan meningkatkan kualitas pukulan Forehand maupun Backhand yang diberikan melalui program latihan multibal untuk sang atlet. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen & jenis penelitiannya menggunakan deskriptif kuantitatif dengan cara memberikan program latihan pada 15 atlet yang sudah dipilih menjadi sampel dengan diberikan program yang serupa sebanyak 12 kali pertemuan. Bentuk desain yang dipakai pada penelitian ini merupakan desain pre test dan post test yang berarti perlakuan pada atlet yang berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kemampuan ketepatan sasaran pukulan forehand drive memiliki pengaruh terhadap latihan multiball pada keterampilan bermain tenis meja, karena dari hasil analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi 0,230, artinya kategori rendah atau lemah. Sedangkan backhand drive memiliki pengaruh terhadap latihan multiball pada keterampilan bermain tenis meja diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,972, artinya kategori kuat. Hubungan keduanya yang diberikan cukup kuat dan perlu diperhatikan dalam latihan multiball pada keterampilan atlet tenis meja di Makota Malang.

Kata Kunci : *multiball, forehand drive, backhand drive*

Abstrack

Table tennis has several stroke movements including drive. To improve the quality of the drive shot, the athlete must have a good training program, one form of training, namely the Multiball program for athletes. The drive stroke is one of the techniques that athletes must master by increasing the quality of the forehand and backhand strokes that are given through a multibal training program for the athlete. The research method used in this research is an experimental method and the type of research uses descriptive quantitative by giving training programs to 15 athletes who have been selected as samples by being given the same program as many as 12 meetings. The form of design used in this study is the pre-test and post-test design, which means giving treatment to athletes in the form of pre-test activities, treatment or exercises and final tests. The results showed that the variable forehand drive target accuracy has an influence on multiball training on table tennis skills, because the correlation analysis results obtained a correlation coefficient of 0.230, meaning that the category is low or weak. While backhand drive has an influence on multiball training on table tennis skills, the correlation coefficient is 0.972, which means that the category is strong. The relationship between the two given is quite large and needs to be considered in multiball training on the skills of table tennis athletes in Makota Malang City

Keywords : *multiball, forehand drive, backhand drive*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan untuk menggerakkan kemampuan otot dengan semaksimal mungkin (Setiawan, 2017). Pada kondisi seperti ini, olahraga tidak hanya menjadi bagian dari upaya gaya hidup sehat masyarakat akan tetapi juga berperan dalam menyatukan masyarakat, seperti bersepeda misalnya. Olahraga terdiri dari berbagai cabang olahraga salah satunya yaitu tenis meja yang saat ini menjadi jenis olahraga yang cukup banyak di gemari karena termasuk dalam kategori olahraga yang cukup mudah untuk dimainkan dan mampu menggerakkan seluruh anggota tubuh. Permainan tenis meja biasanya diadakan pertandingan oleh instansi-instansi Lembaga Pendidikan serta kejuaraan daerah hingga nasional (Putra, 2015).

Tenis meja memiliki beberapa gerakan pukulan diantaranya yaitu *drive*. Teknik pukulan sendiri merupakan sebuah teknik dasar yang paling penting dalam permainan tenis meja, yang harus dikuasai selain teknik lainnya (Asri, 2017). Sementara pukulan *drive* merupakan pukulan yang hanya membutuhkan tenaga yang relatif sedikit dan tidak membutuhkan gesekan, dengan gerakan bet dari belakang ke depan. Pukulan *drive* merupakan dasar dari teknik pukulan pada tenis meja. *Drive* merupakan suatu pukulan yang diberikan dari Gerakan bawah kemudian serong keatas dengan cara dipukul (Zuilendra, 2015).

Pada upaya meningkatkan kualitas pukulan *Drive*, atlet harus memiliki program latihan yang baik sebagai salah satu bentuk latihan seperti program *Multiball* kepada atlet. Teknik latihan ini mengutamakan frekuensi memukul dan memungkinkan atlet terbiasa memukul bola kepada target yang dituju (Widiantoro, 2016). Pukulan *Drive* harus dikuasai oleh atlet jika ingin mencapai prestasi dalam cabang olahraga tenis meja. Salah satu upaya yang dipakai yaitu dengan menaikkan kualitas pukulan *Forehand* maupun *Backhand* yang diberikan melalui program latihan *multiball* kepada atlet. Pukulan *forehand* sendiri merupakan pukulan menggunakan posisi pegangan telapak tangan hadap kedepan & posisi pukulan menurut arah kanan badan, pukulan *forehand* memiliki kekuatan yang lebih akbar dibandingkan pukulan *backhand* karena posisinya tidak terhalang tubuh (Herliana, 2019).

Club Mahkota, salah satu club tenis meja di Kota Malang, Jawa Timur, memiliki atlet dalam jumlah yang relatif banyak. Makota berhasil menjadikan alumni maupun atlet yang masih aktifnya mampu menduduki gelar juara di tingkat pelajar maupun umum. Namun, cukup disayangkan karna masih ditemukannya pelatih yang seringkali kurang jeli dalam memberikan program

latihan kepada atletnya sehingga menyebabkan beberapa atlet memiliki ketepatan pukulan yang cukup rendah. Fatmala (2015) mengungkapkan bahwa metode latihan *multiball* merupakan sebuah metode teknik latihan tenis meja yang bisa menaikkan kemampuan *drive* pada permainan tenis meja. Metode latihan *Multiball* sering digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas pukulan pemain dan meningkatkan ketepatan ketika memukul *forehand* maupun *backhand*.

Pukulan *forehand* dalam tenis meja yaitu salah satu teknik intinya. Jusrianto (2020) mengartikan pukulan *forehand* sebagai pukulan yang berasal dari arah tangan atau telapak tangan dengan menghadap ke depan. Sedangkan menurut Saputra (2016), pukulan *backhand* merupakan pukulan yang dipakai menggunakan gerakan dari kiri badan dengan telapak tangan menghadap ke dalam badan. Pemain tenis meja harus mempunyai salah satu teknik dasar untuk bermain yaitu pukulan *backhand*.

Multiball merupakan suatu bentuk program latihan penting untuk menambah kualitas pukulan, karena melalui program ini pelatih mampu mengumpan atau medesain kecepatan bola sementara sang atlet dapat merasakan pukulan yang sedang dilatih. *Multiball* juga sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan pukulan atau reaksi pada seorang atlet. Selain itu, juga dapat menambah daya tahan dan kebugaran atlet. *Multiball* sangat baik dan sesuai bagi atlet untuk melakukan percobaan pukulan yang baru dan untuk meningkatkan serta mengembangkan pukulannya (Nurdianti, 2018:25).

Atlet PTM Makota Malang memerlukan jenis latihan yang beragam dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan pukulan. Salah satu tujuan dilakukannya penelitian adalah mengetahui adanya kemungkinan pengaruh pemberian latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan. Menurut Nurdianti (2018:26) "Metode latihan *multiball* merupakan metode latihan yang membutuhkan seorang pemain atau pelatih yang bertugas memberikan umpan dengan salah satunya sebagai penerima umpan (memukul)". Latihan ini membutuhkan cukup bola, dengan posisi pemberi umpan berada pada sisi meja untuk mengambil bola kemudian memberikan umpan untuk atlet yang sedang memukul. Tentunya dengan program yang sudah dirancang oleh team pelatih yang profesional. Menurut Rahmadhani (2014), menyatakan bahwa latihan *multiball* cukup bagus diberikan kepada atlet dikarenakan mampu mengembangkan dan meningkatkan kualitas pukulan atlet dengan memberikan umpan dan frekuensi pukulan yang sama. Sehingga, atlet mampu membiasakan diri dengan pukulan yang sudah diberikan target atau sasaran dari pelatih dan atlet juga tidak takut untuk melakukan kesalahan ketika memukul.

Metode latihan *multiball* saat ini sudah dapat dilakukan dengan bantuan teknologi robot atau manual sebagai pengumpan. Namun di dalam penelitian ini penulis menggunakan tenaga manual yaitu pelatih yang berposisi sebagai pengumpan. Metode ini di pilih untuk meningkatkan ketepatan pukulan atlet PTM Makota, dengan memberi frekuensi pukulan yang cukup banyak dengan harapan agar mampu meningkatkan kualitas pukulan maupun meningkatkan ketepatan pukulan *forehand* maupun *backhand drive*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian memakai jenis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen yang digunakan untuk melihat dan menentukan adanya hubungan sebab akibat dari permasalahan obyek yang diteliti. Metode eksperimen digunakan agar peneliti dapat menganalisis langsung dan menarik kesimpulan sendiri atas observasi yang dilakukan di lapangan. Menurut Oviana (2016:338) menyatakan bahwa penggunaan metode ini bertujuan untuk mencari & menemukan aneka macam jawaban atau permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan melakukan percobaan sendiri menggunakan cara berfikir ilmiah.

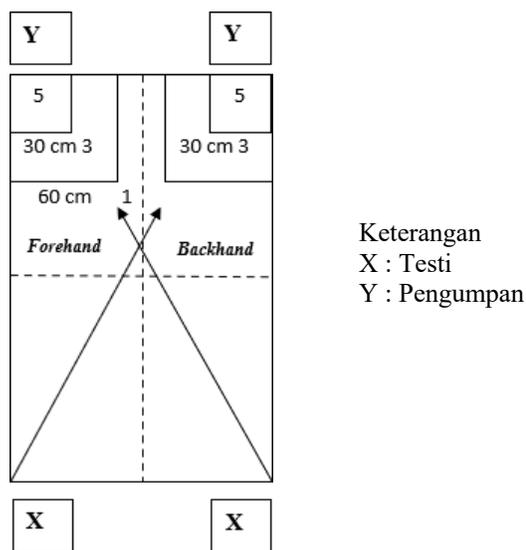
Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan latihan kepada 15 atlet yang telah dipilih sebagai sampel. Kemudian mengambil sampel sesuai dengan kriteria yaitu atlet laki-laki dari PTM Makota Malang. Setelah pengambilan sampel kemudian dilakukan *pre test* untuk menilai kemampuan awal atlet sebelum dilakukan latihan. Kemudian dilanjutkan dengan latihan selama 3 minggu. Menurut Langga (2016:95) beropini bahwa para instruktur sudah sepakat, latihan tiga kali seminggu akan menaikkan kekuatan tanpa adanya resiko kronis. Kemudian dilakukan test akhir yang kemudian akan mengetahui hasil atau kesimpulan dari hasil penelitian tersebut. Menurut Yusuf (2014), menyatakan bahwa pada desain ini masih ada 2 kelompok yang digunakan secara acak, lalu diberikan *pretest* agar melihat keadaan awal apakah ada disparitas antara kelompok percobaan dan kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini akan membahas pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan sasaran pukulan *forehand*

drive dan *backhand drive*. Instrumen yang digunakan yaitu ketepatan sasaran pukulan *forehand* dan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive*. Setiap meja yang sudah diberikan tanda sasaran dan yang masuk sisa sasaran akan mendapatkan 1 poin. Proses pengambilan data tersebut akan dilakukan dengan 2 kali kesempatan Rally yang masing-masing kesempatan diberi waktu 30 detik, serta istirahat selama 10 detik. Jumlah skor tertinggi Rally yang akan dipakai. Penilaian ketepatan dilakukan dengan cara jumlah skor dikalikan 100. Menurut penelitian Tomoliyus (2012) menggunakan “validitas isi tinggi (CVR = 0.99) dan reliabilitas 0.95. menggunakan ukuran meja yaitu nilai lima menggunakan luas 30 centimeter x 30 centimeter, nilai tiga menggunakan luas 60 cm x 60 cm”. Selain itu berdasarkan Sugiharni (2018), menyatakan bahwa *output* perhitungan & analisis ini nantinya akan didefinisikan secara deskriptif dalam bentuk pengklasifikasian validitas. Gambar instrumen ketrampilan ketepatan sasaran pukulan *forehand* dan *backhand* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Instrumen Ketrampilan Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand* dan *Backhand*
Sumber : Tomoliyus (2012)



Gambar 2. Latihan *multiball* di PTM Makota Malang

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan uji regresi linier dan uji korelasi dengan menggunakan SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari analisis data yang didapatkan pada hasil penelitian dapat dijelaskan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Multiball Forehand* dan *Backhand Drive*

	Forehand		Backhand		
	Pret est	Post est	Subjek	Pret est	Post est
Subjek P1	30	39	P1	15	20
P2	32	40	P2	17	19
P3	35	41	P3	14	17
P4	25	35	P4	20	26
P5	31	39	P5	18	23
P6	29	34	P6	21	28
P7	33	41	P7	26	31
P8	34	43	P8	24	30
P9	29	32	P9	22	32
P10	27	41	P10	28	36
P11	30	44	P11	18	23
P12	29	34	P12	20	29
P13	34	45	P13	29	38
P14	23	40	P14	31	40
P15	29	39	P15	29	38

Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Multiball* Terhadap Ketetapan Pukulan

	Forehand		Backhand	
	Pret est	Post est	Pret est	Post est
Subjek Min	23	32	14	17
Maks.	35	45	31	40
Mean	30	39,1	22,1	28,6
Median	30	40	21	29
Modus	29	39	18	38
Std. Dev.	3,3	3,8	5,4	7,3

2. Uji Prasyarat Data

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand Drive*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.173	15	.200 [*]	.930	15	.270
PostTest	.219	15	.050	.934	15	.313

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Dari table diatas dapat dilihat hasil nilai *pretest* & *posttest* latihan *multiball* terhadap ketepatan *forehand drive* mempunyai nilai sig. 0,200 dan 0,050 buat uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan nilai sig. 0,270 dan 0,313 untuk hasil menurut uji normalitas Shapiro-Wilk, keduanya mempunyai nilai Signifikan yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ (sig > 0,05) sebagai akibatnya bisa dikatakan bahwa data terdistribusi normal dan hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kenormalan data sudah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan Sasaran Pukulan *Backhand Drive*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.126	15	.200 [*]	.945	15	.455
PostTest	.114	15	.200 [*]	.956	15	.626

a. Lilliefors Significance Correction
^{*}. This is a lower bound of the true significance.

Dari table diatas dapat dilihat hasil nilai *pretest & posttest* latihan *multiball* terhadap ketepatan *backhand drive* mempunyai nilai sig. 0,126 dan 0,114 untuk uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan nilai sig. 0,455 dan 0,626 untuk uji normalitas Shapiro-Wilk, keduanya mempunyai nilai Signifikan yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ (sig > 0,05) sehingga dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal dan hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kenormalan data sudah terpenuhi.

3. Analisis Data

Pengajuan hipotesis digunakan untuk melihat pengaruh latihan *multiball* pada ketepatan sasaran *forehand* dan *backhand drive*. Uji hipotesis memakai uji-t hasilnya dapat dilihat pada dibawah ini :

a. Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand Drive*

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample Statistic Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand Drive*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Pair 1	Pretest	30,67	15
	PostTest	39,13	15	3,833	,990

Dari hasil statistic deskriptif pada keduanya sampel yang dianalisis adalah nilai *Pretest* dan *Pretest* ketepatan sasaran pukulan *forehand drive*. Pada nilai *pretest* diperoleh rata-rata hasil latihan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* atau mean sebesar 30,67. Sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata latihan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* sebesar 39,13. Nilai rata-rata hasil latihan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* pada *pretest* 30,67 < *posttest* 39,13, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Jumlah responden yang dipakai sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang atlet. Hasil standar deviasi (Std. Deviation) pada *pretest* sebesar 3,288 dan *posttest* sebesar 3,833. Nilai standar error (Std. Error Mean) untuk *prestes* sebesar 0,849 dan *posttest* sebesar 0,990.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample Correlation Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand Drive*

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest & PostTest	15	.230	.409

Dari hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variable *Pretest* dengan variable *Posttest* pada ketepatan sasaran pukulan *forehand drive*. Berdasarkan table diatas diketahui nilai koefisian korelasi sebesar 0,230 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,409. Karena nilai signifikansi 0,409 > probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variable *Pretest* dan *Posttest* pada ketepatan sasaran pukulan *forehand drive*.

Tabel 7. Hasil Uji *Paired Sample Test Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand Drive*

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest- PostTest	-8,467	4,438	1,146	-10,924	-6,009	-7,389	.000	

Dari table dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t hitung 7.389 < t tabel 2, 145 dan Nilai Sig (2-tailed) 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* sebelum dan sesudah latihan *multiball*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* memiliki penaruh yang signifikan terhadap hasil ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* pada atlet tenis meja Makota Malang.

b. Ketepatan Sasaran Pukulan *Backhand Drive*

Tabel 8. Hasil Uji *Paired Sample Statistic Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Backhand Drive*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Pair 1	Pretest	22,13	15
	PostTest	28,67	15	7,326	1,892

Dari hasil statistic deskriptif antara dua sampel yang dianalisis yakni nilai *Pretest* dan *Pretest* ketepatan sasaran pukulan *backhand drive*. Pada nilai *pretest* diperoleh rata-rata hasil latihan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* atau mean sebesar 22,13. Sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata latihan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* sebesar 28,67. Nilai rata-rata hasil

latihan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* pada *pretest* 22,13 < *posttest* 28,67, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Jumlah responden atau yang digunakan sebagai sampel ada 15 orang atlet. Nilai standar deviasi (Std. Deviation) pada *pretest* sebesar 5,436 dan *posttest* sebesar 7,326. Nilai standar error (Std. Error Mean) untuk *prestes* sebesar 1,404 dan *posttest* sebesar 1,892.

Tabel 9. Hasil Uji *Paired Sample Correlation Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Backhand Drive*

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1 Pretest & PostTest	15	.972	.000	

Dari hasil uji korelasi atau hubungan antara dua sampel hubungan variable *Pretest* dengan variable *Posttest* pada ketepatan sasaran pukulan *backhand drive*. Berdasarkan table diatas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,972 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 < probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara variable *Pretest* dan *Posttest* pada ketepatan sasaran pukulan *backhand drive*.

Tabel 10. Hasil Uji *Paired Sample Test Data* Ketepatan Sasaran Pukulan *Backhand Drive*

Paired Samples Test											
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
					Lower						Upper
Pair 1	Pretest-PostTest	-6.533	2.416	.624	-7.871	-5.195	-10.472	14	.000		

Dari tabel diatas menjelaskan tentang nilai t hitung dan t tabel, maka dapat dikatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak karena nilai t hitung 10,472 > t tabel 2,145 dan Nilai Sig (2-tailed) 0,000 < 0,05. Dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan diantara hasil ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* sebelum dan sesudah dilakukan latihan *multiball*. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa latihan *multiball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* pada atlet tenis meja Makota Malang.

4. Pembahasan

Pembahasan pada hasil penelitian yang didapatkan yaitu bertujuan untuk memberikan penjelasan, pemahaman serta gambaran dari hasil yang didapatkan selama proses penelitian. Kemudian peneliti melakukan

olah data agar dapat mengetahui bahwa variabel kemampuan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* memiliki pengaruh terhadap latihan *multiball* pada keterampilan bermain tenis meja, karena dari data yang didapatkan menunjukkan analisis koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,230, yang artinya termasuk dalam kategori rendah. Hubungan antara keduanya cukup lemah dan perlu diperhatikan dalam latihan *multiball* pada keterampilan atlet dalam bermain tenis meja di Makota Malang.

Pembahasan hasil data korelasi antara kemampuan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* memiliki pengaruh terhadap latihan *multiball* pada keterampilan bermain tenis meja memperoleh hasil koefisien korelasi yaitu sebesar 0,972, artinya termasuk dalam kategori kuat. Hubungan antara keduanya cukup besar dan perlu diperhatikan dalam latihan *multiball* pada keterampilan atlet tenis meja di Makota Malang.

Pada data hasil yang diperoleh dari pengolahan data uji korelasi menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* memiliki keeratan hubungan yang lebih baik dibandingkan kemampuan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive*. Maka hubungan diantara kemampuan ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* dan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* tidak seimbang. Sedangkan dalam permainan tenis meja membutuhkan keseimbangan antara kemampuan dari *forehand drive* dan *backhand drive*. Karena hal ini dapat memungkinkan musuh menyerang apabila dalam kondisi sisi yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *multiball* memiliki pengaruh terhadap ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*. Maka dari itu latihan *multiball* pada kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive* perlulah ditingkakan lagi.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah dipaparkan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh signifikan pada peningkatan ketepatan dari sasaran pukulan *forehand drive* pada atlet tenis meja Makota Malang di latihan *multiball*.
2. Pengaruh signifikan juga terletak pada peningkatan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* atlet tenis meja Makota Malang dengan latihan *multiball*.
3. Terdapat perbedaan signifikan antara ketepatan sasaran pukulan *forehand drive* dan ketepatan sasaran pukulan *backhand drive* terhadap latihan *multiball* pada atlet tenis meja Makota Malang.

SARAN

Pada penelitian selanjutnya disarankan dapat meneruskan dengan mencari faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat ketrampilan pukulan seperti *forehand groundstroke* dan pukulan *backhand drive* pada permainan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N., Soegiyanto, dan S. B. Mukaromah. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Ketrampilan Forehand Drive Tenis Meja*. *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (2) : 179-185.
- Fatmala, A., (2015). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketrampilan Drive Tenis Meja Siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman*. Fakultas Ilmu Keolahragan. Universitas Negeri Padang. 1-21.
- Jusrianto, A.S. (2020). *Upaya Meningkatkan Ketrampilan Pukulan Forehand Drive dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong*. *Jurnal Pendidikan*. 2 (8) : 129-134.
- Langga, Z. A., (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Ketrampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1 (1) : 90-104.
- Nurdianti, S., D. Mudian, dan A. Risaynto. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018*. *BIORMATIKA*. 2 (4) :25-37.
- Oviana, W., dan Maulidar. (2016). *Penggunaan Metode Eksperimen Pada Pembelajaran Materi Sifat Bahan dan Kegunaannya Terhadap Hasil dan Respon Belajar Siswa Kelas IV Min Tungkob Aceh Besar*. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*. 2 (13): 336-350.
- Putra, J., Nuzuli, dan Masri. (2015). *Hubungan Power Otot Lengan dengan Ketrampilan Bermain Tenis Meja Pada Klub Atlet Indonesia Muda Tahun 2013*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 2 (1) :91-101.
- Rahmadhani, A., (2014). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang. 22-26.
- Saputra, I. G. A. A., (2016). *Pengaruh Pelatihan Multiball dan Pelatihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Ketrampilan Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. (1) : 56-64.
- Setiawan. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. *Jurnal Ilmiah PENJAS*. Universitas PGRI Semarang. 1 (3) :73-86.
- Sugiharni, G. A. D., (2018). *Pengujian Validitas Konten Media Pembelajaran Interaktif Berorientasi Model Creative Problem Solving*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 2 (2) : 88-95.
- Tomoliyus. (2012). *Panduan Kepeleatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiantoro, A., (2016). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2016/2017 di SMA Negeri 1 Gamping*.
- Yusuf, M. E., (2014). *Penerapan Metode Pembelajaran Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Standar Kompetensi Mengukur*. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*. 1 (14) : 40-44.
- Zuilendra, R., Ramadi, N. P. N. Wijayanti. (2015). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketrampilan Pukulan Backhand Drive Atlet Putra Tenis Meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Riau. 1-13.