

PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN SASARAN *STROKE FOREHAND* DAN *BACKHAND FAST SPIN* PADA ATLET TENIS MEJA PTM TARUNA BAJANG MATARAM

Dika Pratama¹ dan Nurdin²

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA, Mataram, Indonesia

²Dosen Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA, Mataram, Indonesia

Email: dikaundikma@gmail.com

Abstrak: Rendahnya kemampuan ketepatan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen kemampuan ketepatan *stroke forehand* dan *backhand fast spin*. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian dan analisa data terhadap pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* didapatkan hasil t- hitung lebih besar dari pada t- tabel ($8,476 > 1,753$) dan pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *backhand fast spin* didapatkan ($9,803 > 1,753$) maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada, Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram.

Katakunci: *multiball, stroke forehand, backhand fast spin*

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.

Kegiatan permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang diadakan di PTM Taruna Bajang Mataram. Dalam pelaksanaan pembinaan ini dilakukan di dalam gedung serba guna yang menggunakan dua meja yang berada PTM Taruna Bajang Mataram, meja yang digunakan dalam permainan tenis meja ini belum memenuhi standar ITTF (*International Teble Tennis Federation*). 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, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand fast spin* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand fast spin* yang baik, atlet harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Atlet tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi atlet agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Berbagai metode latihan dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand fast spin* adalah “metode latihan *multiball*“. Metode latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan atlet untuk membiasakan diri memukul bola ke

sasaran yang dituju, sehingga gerakan atlet tersebut menjadi otomatisasi. Metode *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpaan. Tetapi di ekstrakurikuler tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand fast spin*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand fast spin* dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat atlet 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 fast spin* atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PTM Taruna Bajang Mataram tahun 2022. Penelitian ini menggunakan Uji-t dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran *Stroke Forehand* Dan *Backhand Fast Spin* Pada Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram tahun 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah *The Static Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram, dengan sampelnya adalah atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram berjumlah 16 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *multiball*. Sedangkan variabel terikatnya adalah pukulan *stroke forehand* dan *backhand fast spin*. Hipotesis Nihil (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM, Taruna Bajang Mataram. Hipotesis Alternatif (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM, Taruna Bajang Mataram. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi, Tes perbuatan yaitu latihan *multiball* dan Dokumentasi. Instrumen penelitian yang dipakai yaitu, alat tanda meja/*table marking*. Teknik analisis data menggunakan metode Uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Kerja Untuk Mencari Nilai “t” latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram.

No	Atlet	<i>Pret-test</i>	<i>Post-test</i>	D (T1-T2)	D ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Dimas	25	28	3	9
2	Andi	23	24	1	1
3	Yoga	20	24	4	16
4	Fahrul	18	20	2	4
5	Amrullah	16	17	1	1
6	Hamdi	13	15	2	4
7	Lisa	10	11	1	1

8	Icha	10	11	1	1
9	Candra	24	25	1	1
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10	Akbar	22	25	3	9
11	Ikbal	15	17	2	4
12	Faris	15	17	2	4
13	Yogi	13	15	1	1
14	Baiq riski	13	15	2	4
15	Dendi	11	13	2	4
16	Wulan	10	13	2	4
				30	68

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{30}{\sqrt{\frac{16 \cdot 68 - (30)^2}{16-1}}}$$

$$t = \frac{30}{\sqrt{\frac{1088 - 900}{15}}}$$

$$t = \frac{30}{\sqrt{\frac{188}{15}}}$$

$$t = \frac{30}{\sqrt{12,53}}$$

$$t = \frac{30}{3,539}$$

$$t = 8,476$$

Tabel Kerja Untuk Mencari Nilai “t” latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram.

No	Atlet	<i>Pret-test</i>	<i>Post-test</i>	D (T1-T2)	D ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Candra	18	20	2	4
2	Akbar	16	17	1	1
3	Ikbal	13	15	3	9
4	Faris	18	20	2	4
5	Yogi	16	17	1	1
6	Baiq riski	12	15	3	9
7	Dendi	11	13	2	4
8	Wulan	13	15	2	4
9	Dimas	20	24	4	16

10	Andi	18	20	2	4
11	Yoga	16	17	1	1
12	Fahrul	18	20	2	4
13	Amrullah	16	17	1	1
14	Hamdi	13	15	2	4
15	Lisa	20	24	2	4
16	Icha	18	20	2	4
				32	74

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{16 \cdot 74 - (32)^2}{16-1}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{1184 - 1024}{15}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{\frac{160}{15}}}$$

$$t = \frac{32}{\sqrt{10,666}}$$

$$t = \frac{32}{3,264}$$

$$t = 9,803$$

Setelah mendapatkam nilai t-hitung sebesar 9,803 kemudian melihat nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 15$ pada taraf signifikan 5% dimana menunjukkan angka sebesar 1,753. Hasil ini berarti bahwa $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, yaitu $9,803 > 1,753$ atau dengan melebihi batas penolakan hipotesis nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel nilai t. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *stroke forehand* dan *backhand fast spin* menggunakan metode *multiball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *forehand* dan *backhand fast spin* atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan nilai t-hitung lebih besar dari t- tabel, ($8,476 > 1,753$) dengan demikian nilai “t” yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan. Maka hipotesis *Alternatif* (H_a) yang berbunyi ada pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* pada Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram.

Berdasarkan hasil di atas yaitu nilai t-hitung lebih besar dari t- tabel, nilai t-hitung lebih besar dari t- tabel, ($9,803 > 1,753$) dengan demikian nilai “t” yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan. Maka hipotesis *Alternatif* (H_a) yang berbunyi ada pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *backhand fast spin* pada Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- 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
- Hodges, L. (1996). *Table tennis: steps to success (Tenis Meja: tingkat pemula)*. Penerjemah Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- 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.
- Suryabrata, S. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tomoliyus. (2012). *Sukses melatih keterampilan Dasar Permainan Tenis meja dan Penilaian*. Disajikan dalam Rangka Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Se- Indonesia Tahap II Di Yogyakarta.