

Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Hasil Pukulan Forehand dan Backhand Pada Atlet Tenis Meja TT88 Kota Jambi

Mely Safera

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : melysafera1210@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap hasil pada pukulan *forehand* dan *backhand* sangatlah besar pada cabang tenis meja TT.88 Kota Jambi melalui metode latihan *multiball*. Bentuk Latihan *multiball* pada pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja Latihan *multiball* satu arah, Latihan *multiball* dua arah, Latihan *multiball* tiga arah, Latihan *multiball* empat arah dan Latihan *multiball* variasi. Jenis penelitian ini eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perubahan dengan menggunakan rancangan *one group pretest – posttest design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal kemudian diakhiri perlakuan dilakukan tes akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior club TT.88 Kota Jambi. Sampel penelitian ini adalah secara keseluruhan dengan kriteria atlet junior (15-17) tahun. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa telah dilakukan, dengan jumlah peningkatan kemampuan setelah diberi perlakuan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi antara *forehand* 1 satuan hingga 8 satuan dengan rata-rata 2,00 satuan dan *backhand* 1 satuan hingga 6 satuan dengan rata-rata 3,00 satuan. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi terbukti berpengaruh secara nyata terhadap keberhasilan peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet junior TT.88 Kota Jambi.

Kata Kunci: Tenis Meja, Latihan *Multiball* , Pukulan *Forehand* dan *Backhand*.

The Effect Of Multiball Training On Forehand and Backhand Outcomes In Athletes Table Tennis TT88 Jambi City

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of multiball training on the results of forehand and backhand strokes in the TT.88 table tennis branch of Jambi City through the multiball training method. Forms of multiball training on forehand and backhand strokes in table tennis One-way multiball practice, two-way multiball practice, three-way multiball practice, four-way multiball practice and variation multiball exercise. This type of research is experimental because it is intended to see the effects of a change by using a one group pretest - posttest design, namely one group that is given treatment first is given an initial test and then ends with a final test. The population in this study were all junior club athletes TT.88 Jambi City. The sample of this research is overall with the criteria of junior athletes (15-17) years. Based on the results of the study, it can be concluded that it

has been carried out, with an increase in ability after being treated with the one-way, two-way, three-way, 4-way, and multiball multiball training methods for variations between 1 unit forehand to 8 units with an average of 2.00 units and backhand 1 unit to 6 units with an average of 3.00 units. So it can be concluded that the use of one-way, two-way, three-way, 4-way, and multiball multiball training methods proved to have a significant effect on the success of improving the forehand and backhand strokes of junior athletes TT.88 Jambi City.

Keywords: *Table Tennis, Multiball Practice, Forehand and Backhand.*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.

Cabang olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini nampak baik di perkotaan maupun di pedesaan atau tempat permainan tenis meja yang dikunjungi oleh masyarakat yang berbeda-beda usianya, baik pria maupun wanita tanpa terkecuali. Menurut Sajoto (1965:5) bahwa: “kepesatan perkembangan prestasi olahraga dewasa ini bukanlah semata-mata diterapkannya teknologi modern kedalamnya, tetapi yang lebih penting ialah dalam pemecahan prestasi telah ditangani secara bersama oleh para ahli yang telah berkecimpung dalam ilmu pengetahuan manusia yang serba unik”. Berprestasi melalui olahraga tenis meja adalah suatu wujud nyata manusia indonesia yang berkualitas dalam usahanya mengangkat harkat dan martabat bangsa di forum nasional maupun internasional.

Untuk melakukan pembinaan fisik dan memberi motivasi pada atlet, pelatih harus melakukan atau melaksanakan yang terbaik saat latihan fisik dan bertanding. Salah satu contoh pembinaan latihan fisik merupakan pembinaan tekanan atau beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan, sehingga dapat meningkatkan kinerja. Melalui program latihan maka latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berkesinambungan, dapat meningkatkan secara nyata kemampuan fisik. Latihan fisik pada prinsipnya juga akan memberi adaptasi dan fasilitas pada prinsipnya juga memberikan adaptasi dan fasilitas pada fungsional struktur sel-sel jaringan sistem organ tubuh ketika diberikan rangsangan.

Atlet Tenis Meja Club TT.88 Kota Jambi yang merupakan wadah atlet untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri atlet dan mencapai prestasi salah satunya di ajang bergengsi seperti PORPROV di provinsi jambi. Atlet Tenis Meja Club TT.88 Kota Jambi adalah salah satu klub yang peduli terhadap Pembinaan olahraga. Secara berkesinambungan dengan bertujuan untuk menghasilkan atlet berpotensi yang akan membawa nama provinsi jambi nasional. Berdasarkan informasi dari pelatih Tenis Meja Club TT.88 Kota Jambi atlet telah sering mengikuti turnamen-turnamen baik tingkat provinsi. Namun kenyataannya saat ini atlet Tenis Meja Club TT.88 Kota Jambi. Belum memberikan prestasi yang maksimal.

Pukulan *backhand* dan *forehand* sangat mendasari permainan tenis meja. Untuk melatih kualitas pukulan adanya latihan *multiball* ini di mana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Akan membutuhkan sekeranjang bola dan

memberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang dituju. Metode latihan ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat ini. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pemberi umpan.

Menurut Apriyanto (2012:1) Tenis meja atau ping pong (sebuah merek dagang) adalah suatu olahraga *bet* (raket) yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di Republik Rakyat Cina, nama resmi olahraga ini ialah “bola ping pong”. Tenis meja merupakan olahraga yang dimainkan di dalam gedung oleh 2 atau 4 orang. Menggunakan *bet* (raket) kayu yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaringan yang digantungkan di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring.

Menurut Peter Simpson (1986: 5) Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti. Menurut Nelistya (2011) bahwa tenis meja adalah permainan bola kecil yang dilakukan di atas meja, bola dipukul dengan raket yang disebut *bat*, tenis meja dimainkan oleh dua atau empat orang.

Menurut Muhajir (2007: 41) permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah ping-pong merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif. Tenis meja dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua dan empat pemain. Cara memainkannya adalah dengan menggunakan bet dilapisi karet yang dipukulkan pada bola melewati jaring yang terbentang di atas meja. Jaring tersebut dikaitkan pada dua tiang jaring. Menurut Utama (2004: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan membuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan oleh orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan, juga sarana seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain tidak membutuhkan biaya yang tinggi.

Terdapat banyak manfaat kesehatan yang bisa kita peroleh dengan bermain tenis meja, antara lain: 1) Meningkatkan koordinasi tangan-mata, sebab permainan tenis meja yang intens merangsang kewaspadaan dan konsentrasi mental serta mengembangkan ketajaman mental. Memperbaiki refleks, sebab sifat olahraga ini yang menuntut harus bergerak cepat dan jarak pendek, gerakan otot kasar dan halus ditingkatkan. 2) membakar kalori, olahraga tenis meja bisa menjadi cara yang mudah dan menyenangkan untuk membakar kalori. 3) Ini adalah olahraga sosial. Interaksi sosial sangat penting untuk melestarikan budaya hidup sehat. Di dunia yang begitu terhubung melalui teknologi, orang-orang merasa semakin terputus satu sama lain. Tenis meja menawarkan kita kesempatan untuk menjauh dari layar (HP dan Komputer) dan menjalin ikatan dengan orang di sisi lain dari meja pingpong. 4) Membuat otak kita tajam, hal itu sebagaimana yang disampaikan oleh Dokter terkenal, psikiater dan ahli pencitraan otak. Daniel Amen, menyebut tenis meja “olahraga otak terbaik di dunia” karena sangat aerobik, menggunakan tubuh bagian atas dan bawah, dan sangat bagus untuk koordinasi dan refleks mata tangan. 5) Mengobati demensia. Hal ini dilakukan oleh Yayasan Pendidikan Olahraga dan Seni yang memulai program terapi tenis meja, yang dirancang untuk manula dengan Alzheimer tahap awal dan berbagai bentuk demensia. Karena tenis meja mengaktifkan berbagai area otak secara bersamaan, pemain dapat menstimulasi kondisi kesadaran mereka secara

keseluruhan. 6) Meningkatkan keseimbangan, karena tetap seimbang dan mampu dengan cepat mengubah arah adalah kunci untuk menjadi pemain tenis meja yang baik. Semakin banyak kita bermain, semakin kita dapat meningkatkan rasa keseimbangan kita.

Multiball adalah metode latihan di mana satu permainan berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpulkan bola. Akan membutuhkan sekeranjang bola, pemberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang dibutuhkan. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pemberi umpan. (Larry Hodges, 2012:2)

Multiball (belati banyak bola), adalah suatu teknik berlatih dimana seorang pelatih *feeder* (pemberi-bola) menggunakan sejumlah banyak bola untuk mengasah satu bentuk latihan kepada seorang pemain (*trainer*). Sebagai ganti menggunakan satu bola untuk latihan *drill* dalam satu *rally* yang bertujuan mengasah pemain. Dalam hal ini seorang *feeder* menggunakan 1 bola berbeda-beda untuk setiap pukulan yang diberikan kepada *trainer*, dengan demikian dinamakan *multiball* (Damiri dan Kusmaedi, 1992:40-44). Salahuddin (1987:106) menambahkan bahwa “*multiball* merupakan suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen”.

Tujuan dan manfaat Latihan *multiball* adalah: 1) *Multiball* meningkatkan kuantitas dan seringkali kualitas, bola yang bisa anda terima dalam waktu singkat. Tidak ada waktu terbuang untuk berfikir saat mengambil bola begitu mulai *rally* dan seringkali lebih memudahkan bagi pelatih / pengumpanmu (*feeder*) untuk mengarahkan bola ke tempat yang tepat. 2) *Multiball* sangat berguna dan bisa digunakan untuk memperbaiki Gerak kaki, tenaga, kecepatan, waktu reaksi, kebugaran, daya tahan danantisipasi. 3) *Multiball* sangat bagus untuk mencoba hal-hal baru karena menghilangkan rasa takut gagal. Hal ini dapat membantu kepercayaan pemain dan mendorong perkembangan.

Bentuk Latihan *multiball* pada pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja ada beberapa: 1) Latihan satu arah adalah tahap awal dimana seorang atlet berlatih dengan pasangannya atau dengan pelatih melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dengan satu arah. Lingkaran besar dan lingkaran kecil menunjukkan dua orang yang sedang berlatih pukulan *forehand* atau *backhand*. Keduanya berada dalam kotak servis dan melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dengan tidak terlalu keras sambil berlatih kontrol bola. Pukulannya hanya cukup dilakukan satu arah lurus dengan arah pandangan pemukul. 2) Tahap ini dilakukan bila latihan satu arah sudah dikatakan lulus. Yaitu dengan cara pukulan *forehand* atau *backhand* dibelakang meja. Lingkaran kecil menunjukkan seorang atlet, lingkaran besar menunjukkan seorang *trainer* yang memberi bola. *Trainer* harus memberikan bola pada atlet pada sisi bet untuk melakukan pukulan *forehand* atau *backhand*. Atlet harus memukul bola pukulan *forehand* dan *backhand* ke arah samping atau mengembalikan lagi kepada *trainer*. Sehingga *trainer* dapat melakukan pukulan pada dua tempat. Jika atlet dirasa sudah mampu, Hal ini dilakukan agar atlet dapat memukul dengan kesulitan yang lebih tinggi. Setelah itu *trainer* melatih posisi kaki atlet dengan cara meletakkan bola dengan bervariasi. Bisa depan, bisa di belakang agar atlet berlatih untuk memosisikan tubuh untuk melakukan pukulan *forehand* atau *backhand*. 3) Latihan tiga arah adalah tahap yang dimana seorang atlet sudah menguasai latihan pertama dan kedua. Latihan tiga arah ini atlet dan *trainer* berada di belakang lapangan. *Trainer* (lingkaran besar) harus memberikan bola pada tiga arah ke atlet. Dan atlet harus mampu mengembalikan bola ke arah *trainer*. Pertama dilakukan pukulan kearah atlet setelah dianggap mampu baru pukulan dicoba untuk lurus dan terakhir keujung meja jauh dari

atlet. Dalam hal ini seorang trainer harus mampu melakukan variasi arah pukulan agar posisi atlet dalam melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dapat berubah ubah dan atlet bisa menyesuaikan posisi kakinya. 4) Latihan empat arah adalah tahap yang dimana seorang atlet sudah menguasai latihan pertama, kedua dan ketiga . Latihan empat arah ini atlet dan trainer berada di belakang lapangan. Trainer (lingkaran besar) harus memberikan bola pada tiga arah dan satu lagi bebas ke atlet. Dan atlet harus mampu mengembalikan bola ke arah trainer. Pertama dilakukan pukulan kearah atlet setelah dianggap mampu baru pukulan dicoba untuk lurus dan terakhir keujung meja jauh dari atlet. Dalam hal ini seorang trainer harus mampu melakukan variasi arah pukulan agar posisi atlet dalam melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dapat berubah ubah dan atlet bisa menyesuaikan posisi kakinya. 5) Latihan variasi adalah tahap yang dimana seorang atlet sudah menguasai latihan pertama sampai tahan Latihan ke empat. Latihan variasi dimana bola diantar ke atlet dengan bola depan meja atau di belakang meja untuk menyesuaikan kaki dan variasi pukulan *forehand* atau *backhand* tahap terakhir melakukan Latihan.

Menurut Hanif (2011: 83) pukulan *forehand* adalah pukulan topspin yang agresif dianggap penting dengan tiga alasan memerlukan pukulan ini untuk menyerang, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, pukulan paling sering digunakan dalam permainan dan lebih kuat dari pada *backhand*. Caranya dengan berdiri menghadap meja kaki kanan ditarik sedikit ke arah belakang putar tubuh anda ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang dengan tangan yang diayunkan ke arah luar. Jagalah siku agar tetap berada di dekat pinggang. Pindahkan berat badan ke kaki kanan, saat tangan mengayunkan kebelakang (*backswing*) jaga bet agar tetap tegak lurus dengan lantai. Ujung bet dan tangan harus sedikit mengarah kebawah dengan siku kira-kira 120 derajat. Lakukan ayunan kearah depan (*forward swing*) dengan memutar berat badan anda ke depan ke kaki kiri. Pada saat yang bersamaan putar pinggang dan tangan kearah depan jaga siku agar tetap dan tak berubah sudut siku kira-kira 120 derajat.

Menurut Hodges (2012:22) pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti *backhand*. Selain itu, otot yang digunakan biasa lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. *Smash forehand* yang merupakan pukulan *forehand* dengan kecepatan penuh akan menjadi pukulan yang paling kuat. Pukulan ini dilakukan dengan cara yang sama pada ketiga jenis *grip*. Pukulan *backhand* dapat digunakan dapat menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Pukulan ini tidak sekuat *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*) tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting. *Backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada ketiga jenis *grip*.

METODE PENELITIAN

Bagian Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group pretest-posttest Design yaitu dengan memberikan perlakuan kepada sample yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*), kemudian di akhir perlakuan dilakukan tes akhir (*post-test*).

Mengingat jenis penelitian ini adalah jenis eksperimen, maka dianggap sangat perlu menggunakan beberapa instrumen sebagai acuan dan tolak ukur pada hasil akhir yang akan diukur, sehingga diperoleh informasi serta data empiris yang akurat dan dipercaya.

Tabel 1 Uji Coba Kemampuan *forehand* dan *backhand*

NO	Banyaknya Bola	Keterangan
1	81-100	Sangat baik
2	61-80	Baik
3	41-60	Sedang
4	21-40	Kurang
5	0-20	Sangat kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel penelitian ini adalah hasil pukulan *forehand* dan *backhand* Tenis Meja pada Atlet junior Club TT.88 Kota Jambi. Data yang diperoleh kemudian di masukan kedalam beberapa kategori yang sudah ditentukan sebelumnya, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dihitung menggunakan rumus persentase dan kemudian dikategorikan sesuai dengan uji coba kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* Tenis Meja sebanyak 100 bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal dan tes akhir. Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, hasil uji normalitas, uji homogenitas, pengujian hipotesis dan pembahasan.

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan *multiball* terhadap hasil pada pukulan *forehand* dan *backhand* sangatlah besar pada cabang tenis meja TT.88 Kota Jambi melalui metode Latihan *multiball*, maka penelitian dilakukan dengan melakukan penelitian pukulan *forehand* dan *backhand* cabang tenis meja TT.88.

Sebelum Latihan *multiball* pukulan *forehand* dan *backhand*, terlebih dahulu dilakukan tes awal *multiball* 100 bola untuk dapat melihat batas kemampuan atlet junior TT.88 Kota Jambi. Gambaran mengenai kondisi awal atlet junior dalam melakukan *multiball* pukulan *forehand* dan *backhand*.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kemampuan *forehand* dan *backhand*

No	Banya Bola	Keterangan	Frekuensi		Persentase	
			<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>	<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>
1	81-100	Sangat Baik	4	3	40%	30%
2	61-80	Baik	6	7	60%	70%
3	41-60	Sedang	0	0	0%	0%
4	21-40	Tinggi	0	0	0%	0%
5	0-20	Sangat Kurang	0	0	0%	0%
Total			10	10	100%	100
Rata-rata			Forehand 77,3		Backhand 75,8	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa baik lebih banyak dibandingkan sangat baik. Atlet junior TT.88 Kota Jambi melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja yang tergolong baik pukulan *forehand* sebanyak 6 atlet (60%) dan tergolong sangat baik pukulan *forehand* sebanyak 4 atlet (40%). Sedangkan yang tergolong baik pukulan *backhand* sebanyak 3 atlet (30%) dan tergolong sangat baik pukulan *backhand* sebanyak 7 atlet (70%). dilihat dari rata-rata masih banyak yang belum sangat baik.

Perlakukan Latihan *multiball* pada pukulan *forehand* dan *backhand* dengan melakukan Latihan *multiball* variasi pada atlet junior TT.88 Kota Jambi selama 4 minggu frekuensi 4 X seminggu. Pada tahap pertama yaitu melakukan Latihan *forehand* dan *backhand* satu arah yang diterapkan kepada atlet junior yang mengikuti Latihan tenis meja.

Tahap pertemuan ke 2,3 & 4 selanjutnya diberikan latihan *multiball* dua arah *forehand* dan *backhand* dalam minggu ke 1. Tahap selanjutnya diberikan Latihan *multiball* tiga arah pada *forehand* dan *backhand* selama 4 kali pertemuan. Tahap selanjutnya diberikan Latihan *multiball* empat arah pada *forehand* dan *backhand* selama 4 kali pertemuan dan tahap selanjutnya diberikan Latihan *multiball* variasi selama 4 kali pertemuan. Setelah diberikan Latihan variasi *multiball forehand* dan *backhand* akhir, dapat Digambarkan mengenai kondisi tes akhir kemampuan atlet junior TT.88 Kota Jambi sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan *forehand* dan *backhand*

No	Banyak Bola	Keterangan	Frekuensi		Persentase	
			<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>	<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>
1	81-100	Sangat Baik	6	5	60%	50%
2	61-80	Baik	4	5	40%	50%
3	41-60	Sedang	0	0	0%	0%
4	21-40	Tinggi	0	0	0%	0%
5	0-20	Sangat Kurang	0	0	0%	0%
Total			10	10	100%	100%
Rata-Rata			Forehand 81,6		Backhand 78,8	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan atlet junior dalam melakukan Latihan *multiball forehand* dan *backhand* variasi pada tenis meja yang tergolong sangat baik pukulan *forehand* sebanyak 6 atlet (60%) dan tergolong baik pukulan *forehand* sebanyak 4 atlet (40%). Sedangkan yang tergolong sangat baik pukulan *backhand* sebanyak 5 atlet (50%) dan tergolong baik pukulan *backhand* sebanyak 5 atlet (50%). Dengan loncatan tergolong sangat baik dan dilihat dari rata-rata kemampuan melakukan *multiball* pukulan *forehand* dan *backhand* pada atlet junior TT.88 Kota Jambi yang menjadi responden penelitian, kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tergolong sangat baik dengan nilai hasil tes sebesar *forehand* 20% dan *backhand* 20%.

Dari hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku di atas, maka deskripsi data hasil tes awal dan tes akhir *multiball* pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja sebagai berikut:

Tabel 4 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan *forehand* dan *backhand*

Tes	N	Rentang	Terendah		Tertinggi		Rata-rata		Simpangan Baku	
			<i>forehand</i>	<i>Backhand</i>	<i>Forehand</i>	<i>backhand</i>	<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>	<i>Forehand</i>	<i>Backhand</i>
Awal	10	27	62	61	89	89	77,3	75,8	9,48	8,95
Akhir	10	21	70	65	91	90	81,6	78,8	7,92	8,3

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan subjek memiliki rata-rata hasil *forehand* 77,3 dan *backhand* 75,8 satuan dengan nilai terendah *forehand* 62 dan *backhand* 61 satuan, nilai tertinggi *forehand* 89 dan *backhand* 89 satuan. Sedangkan tes akhir rata-rata *forehand* 81,6 dan *backhand* 78,8 satuan dengan nilai terendah *forehand* 70 dan *backhand* 65 satuan, nilai tertinggi *forehand* 91 dan *backhand* 91 satuan.

Pengujian persyaratan analisis yang dilakukannya itu uji normalitas. Uji normalitas data penelitian menggunakan uji *Liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir *forehand* dan *backhand* adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Dengan Uji *Liliefors*

Tes	N	L_0		L_{tabel}	
		Forehand	backhand	forehand	backhand
Tes Awal	10	0,07	-9,17	0,27	0,27
Tes Akhir	10	0,11	0,09	0,27	0,27

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada data hasil tes awal diperoleh nilai *forehand* $L_0=0.07$ dan *backhand* $L_0=-9,17$. Dengan $N=10$, dan taraf signifikan $\alpha= 0,05$ angka batas penolakan adalah 0,27. Terhadap nilai $L_0 < L_{tabel}$ yang berarti data termasuk berdistribusi normal.

Dari hasil normalitas yang dilakukan pada data hasil tes akhir diperoleh nilai *forehand* $L_0=0,11$ dan *backhand* $L_0=0,09$. Dengan $N= 10$, dan taraf signifikan $\alpha= 0,05$ angka batas penolakan adalah 0,27. Ternyata nilai $L_0 < L_{tabel}$ yang berarti data termasuk berdistribusi normal.

Tujuan uji homogenitas adalah untuk melihat kesamaan varians dari kedua kelompok data yang dibandingkan. Hasil uji homogenitas data antara hasil tes awal dan tes akhir adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Rangkuman hasil uji homogenitas data

Hasil tes	N	SD^2	F_{hitung}	F_{tabel}
Tes awal	10	7.08	1,08	1,83
Tes akhir	10	6.71	1,08	1,83

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung}=1,08$ sedangkan dengan $db= 10$ lawan 10, angka $F_{tabel, 0,05} = 1.83$. karena $F_{hitung,}$ dapat disimpulkan bahwa tes awal dan tes akhir memiliki varians yang homogen.

Setelah diberi perlakuan, yaitu diberi perlakuan berupa Latihan *multiball* variasi terhadap pukulan *forehand* dan *backhand*, kemudian dilakukan uji t. Uji t yang dilakukan dalam penelitian adalah dengan *paired t test*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7 Rangkuman hasil uji t Forehand

Rata-rata peningkatan	Perbedaan pada tingkat kepercayaan 0,95%		T_{hitung}	df	T_{tabel}	Signifikansi (α)
	Terendah	Tertinggi				
2	1	8	1	9	1,83	0,05

Dengan $df=N - 1= 10 - 1 = 9$ dan taraf signifikansi 0,05, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 1,83, sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 1 ternyata $T_{hitung} < T_{tabel}$. Hal ini membuktikan ada perbedaan signifikan antara hasil tes awal dengan tes akhir *multiball* pada pukulan *forehand* junior TT.88 Kota Jambi. Rata-rata perbedaan sebesar 2,00 satuan dengan perbedaan terendah 1 dan perbedaan tertinggi 8 satuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil melakukan *multiball* pukulan *forehand* atlet yang mengikuti Latihan di TT.88 Kota jambi.

Tabel 8 Rangkuman hasil uji t Backhand

Rata-rata peningkatan	Perbedaan pada tingkat kepercayaan 0,95%		T_{hitung}	df	T_{tabel}	Signifikansi (α)
	Terendah	Tertinggi				
3	1	6	1	9	1,83	0,05

Dengan $Df=N - 1= 10 - 1 = 9$ dan taraf signifikansi 0,05, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 1,83, sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 1 ternyata $T_{hitung} < T_{tabel}$. Hal ini membuktikan ada perbedaan signifikan antara hasil tes awal

dengan tes akhir *multiball* pada pukulan *backhand* junior TT.88 Kota Jambi. Rata-rata perbedaan sebesar 3,00 satuan dengan perbedaan

Terendah 1 dan perbedaan tertinggi 6 satuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil melakukan *multiball* pukulan *backhand* atlet yang mengikuti Latihan di TT.88 Kota Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan jumlah peningkatan kemampuan setelah diberi perlakuan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi antara *forehand* 1 satuan hingga 8 satuan dengan rata-rata 2,00 satuan dan *backhand* 1 satuan hingga 6 satuan dengan rata-rata 3,00 satuan. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi terbukti berpengaruh secara nyata terhadap keberhasilan peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet junior TT.88 Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, D. (2012). *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta Timur.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damiri, A dan Nurlan Kusmaedi. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta.
- Hodges, L.(2007). *TenisMeja Tingkat Pemula*. Jakarta.
- Kasanrawali, A. (2020). *Buku Ajar Teori dan Praktek Tenis Meja*. Palembang.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik & Teknik Dasar PermainanTenisMeja*.
- Kosasih, E. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Akademika Pressindo, Jakarta.
- Lesmana, G. (2021). *Bimbingan Konseling Populasi Khusus*. Jakarta.
- Nurhasan. (1999). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga* Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permatasari, D. (2017). *Buku Pintar Tenis Meja*. Jakarta : Jakarta Timur.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta :Dahara Prize.
- Setiawan, F. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Spin Forehand Tenis Meja Siswa SMP Negeri 2 Purwodadi Kecamatan Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat*. Skripsi, Universitas Jambi.
- Sudarmanto, E. et al. (2021).*Desain Penelitian Bisnis :Pendekatan Kuantitatif*. Yayasan Kita Penulis.
- Sudjana. (1995). *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung :Tarsito.
- Sudjana. (2005).*Metode Statistika*. PT Tarsito : Bandung.
- Sudjana. (1992). *Pengantar Manajemen Pendidikan Luar Sekolah*. Bandung.
- Suhendro, A. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Surachmad. 91985)*Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar dan Teknik Research*. Bandung: Tarsito.
- Syah Drajat, T. (2020). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran & Kesehatan*. Palembang.
- Tomoliyus. (2017). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. Purwodadi- Grobogan :Jawa Tengah.