

PENGARUH METODE LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *BACKHAND DRIVE* TENIS MEJA

Shinta Putria Rehendra^{1*}, Yogi Andria^{2*}, Donal Syafrianto³, Sonya Nelson⁴

¹ Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: shintaputria34@gmail.com

*Email Author : shintaputria34@gmail.com

Received 11 Desember 2023 : artikel dikirim; 20 Desember 2023 Revised :31 Desember 2023 artikel revisi; Accepted: 20 Januari 2024 artikel diterima

Abstrak:

Permasalahan dari penelitian ini adalah rendahnya akurasi backhand pemain tenis meja PTM Sawah Liat Nanggalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan multiball terhadap akurasi backhand pemain tenis meja PTM Sawah Liat Nanggalo.

Jenis penelitian ini adalah semi eksperimen. Penelitian ini dilakukan di PTM Sawah Liat Nanggalo, sedangkan penelitian ini dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2023. Sampel penelitian ini adalah 8 pemain tenis meja PTM Sawah Liat Nanggalo. Teknik pengumpulan data dengan tes ketelitian backhand tenis meja. Data dianalisis dengan uji statistik beda (uji-t) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil pencariannya adalah sebagai berikut: Perolehan nilai normalitas adata untuk *pre test* $0,2726 < 0,285$ (berdistribusi normal) dan perolehan nilai normalitas data *post test* $0,195 < 0,285$ (berdistribusi normal). Sedangkan latihan *multiball* efektif dalam peningkatan ketepatan *backhand drive* tenis meja pemain PTM Sawah Liat Nanggalo dengan $4,61 t_{hitung} > t_{tabel} 1,89$. (Signifikan).

kata kunci :

Pelatihan, Bola Multi Pemain, Backhand, Tenis Meja

Effect of multi-ball training methods on table tennis backhand accuracy

Abstract:

The problem in this study was the poor backhand accuracy of PTM table tennis player Sawah Liat Nanggalo. The aim of this study was to determine the effect of multi-ball training on the backhand accuracy of table tennis players at PTM Sawah Liat Nanggalo. This type of study is an approximate test. This study was carried out at PTM Sawah Liat Nanggalo, while this study was conducted in July-August 2023. The sample for this study were table tennis players at PTM Sawah Liat Nanggalo, total of 8 people. Technical data collection with ping pong backhand accuracy test. Data were analyzed by different statistical tests (t test) with significance level $\alpha = 0.05$. The research results obtained are as follows: The standard value for the pre-test is $0.2726 < 0 > 1.89$ ttable. (Meaningful).

key word:

exercises, multi-backhand ball, table tennis.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang disengaja dan direncanakan dengan arah, tujuan, waktu dan tempat. Dalam kehidupan bermasyarakat, olahraga merupakan fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan juga untuk kesuksesan. Olahraga tidak hanya dimaksudkan untuk menyehatkan, tetapi juga bidang prestasi bagi atlet-atlet berbakat. Menghadapi era globalisasi dan pesatnya perkembangan zaman merupakan suatu kebutuhan bagi manusia -manusia yang berkualitas yang memiliki segudang prestasi, tidak hanya dibidang akademik maupun non akademik.

Menurut Hodges, Larry. (2007):1), tenis meja adalah olahraga populer dunia dan nomor dua dalam hal jumlah peserta. Tenis meja juga disebut tenis lapangan. Olahraga tersebut adalah permainan di manabola putih kecil dipukul berulang kali sampai seseorang melakukan kesalahan. Semua usia dapat bermain bersama, sebagai kegiatan rekreasi, juga sebagai olahraga motorik yang membutuhkan perhatian serius. Tenis meja pada dasarnya adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, selain olahraga lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan bola voli, saat ini, dari kota ke kota, pasti ada fasilitas departemen tenis meja. Saat ini perkembangan prestasi pingpong semakin pesat, sehingga persaingan untuk meraih prestasi semakin sulit, maka pemain tenis meja harus memiliki teknik melakukan gerakan pingpong, teknik melakukan gerakan pingpong.

Keberhasilan yang optimal jika dilakukan sejak dini, diberi waktu dan kesempatan yang cukup untuk berlatih, diharapkan anak angkat tersebut mampu menguasai berbagai keterampilan tenis meja. Selain itu, untuk meningkatkan prestasi pertandingan, harus ada organisasi yang baik dengan pelatih yang memiliki pengetahuan dasar dan khusus tentang tenis meja. PTM Sawah Liat Nanggalo merupakan wadah kegiatan langsung yang membantu anak mengembangkan minat dan bakatnya. Itu juga merupakan tempat untuk meraih banyak prestasi di sekolah dan kejuaraan lainnya. PTM Sawah Liat Nanggalo menyelenggarakan program pelatihan terjadwal. PTM Sawah Liat Nanggalo merupakan salah satu klub tenis meja di kota Padang yang berdiri pada tahun 2022. Menurut informasi yang diperoleh dari Pelatih Tenis Meja PTM Sawah Liat Nanggalo, sudah beberapa kali diadakan kegiatan yang diikuti anak-anak tenis meja PTM Sawah Liat Nanggalo. Beberapa di antaranya adalah kompetisi antara pelajar SMP se-Sumatera Barat dan pelajar SMA se-Sumatera Barat. Berdasarkan pengamatan penulis dan informasi yang diberikan PTM Sawah Liat Nanggalo, para pelatih tenis meja yang mengikuti event atau pertandingan selalu kurang mencapai ketepatan sasaran yang diinginkan, khususnya ketepatan backhand. . Atas dasar itu perlu adanya suatu metode latihan untuk meningkatkan akurasi pukulan backhand.

Kemampuan mencapai saat berkendara mundur erat kaitannya dengan kemahiran dan frekuensi latihan. Artinya untuk mencapai akurasi backhand, anak harus berlatih secara intensif dan terprogram.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fatmala (2015), ditemukan bahwa penggunaan latihan multi-bola memiliki potensi untuk meningkatkan performa pukulan dalam kompetisi tenis meja. Para pelatih sering menggunakan teknik latihan Multiball sebagai sarana untuk meningkatkan efektivitas dan ketepatan pukulan para pemain, khususnya yang menargetkan pukulan forehand dan backhand.

Saat ini backhand dianggap penting karena menyeimbangkan forehand dan juga mendorong lawan atau menempatkan bola di area lawan pada posisi tertentu yang diinginkan dan juga digunakan untuk pertahanan dan skor.

Melalui observasi lapangan selama ini teknik pukulan backhand PTM Sawah Liat Nanggalo belum dapat dilakukan dengan baik. Bahkan backhand mereka sering gagal karena ada pengembalian yang terlibat atau tidak melewati net dan ada yang keluar dari meja, ada yang tidak sesuai dengan arah tembakan. Dari pengamatan peneliti serta wawancara dengan pembina PTM Sawah Liat Nanggalo terlihat bahwa kemampuan anak dalam melakukan teknik bersepeda mundur masih lemah, masih ada anak yang belum mempelajari teknik backhand dan backhand. beberapa anak lain yang pernah belajar atau pernah melakukan teknik backhand. . Hal ini terlihat dari seringnya anak mengembalikan bola secara tidak tepat dan akurat. Selain itu, dari permainan backhand banyak anak yang kurang baik dalam mengatur posisi kaki yang benar, membaca arah bola, ayunan yang kurang baik dan tingkat ketelitian dalam teknik yang masih kurang baik. target. Waktu penerimaan bola masih kurang tepat sehingga tendangan pada bola tidak sempurna. Hal ini harus dikoreksi karena jika tidak dikoreksi, lama kelamaan anak tidak akan bisa melakukan backhand dengan baik dan akurat.

Sebuah faktor penting dalam mencapai tujuan pelatihan yakni bagaimana materi pelatihan diberikan. Memang, berkat metode yang diterapkan dengan metode pelatihan multi-bola, metode yang lebih rentan terhadap latihan yang dilakukan berulang kali untuk memperoleh keterampilan tertentu dan menyerap pengetahuan yang diperoleh untuk mencapai keberhasilan dalam pelatihan. target. Dengan menggunakan metode tersebut, dilaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan multi bola terhadap akurasi backhand pingpong”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah latihan bola ganda mempengaruhi akurasi backhand. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-test and post-group design. Yusuf (2007:228).

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Pretest	Perlakuan	Posttest
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 : Pre -stest

X : Perlakuan (program latihan)

O_2 : Post - test

Desain penelitiannya adalah pre-test untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan sehingga peneliti mengetahui status subjek, melakukan pengecekan sebelum atau sesudah diberikan perlakuan, dapat membandingkan hasil atau perubahan yang diamati. Lokasi penelitian ini di PTM Sawah Liat Nanggalo yang melatih pemain tenis meja. Waktu pelaksanaan 25 juli hingga 11 Agustus 2023

Menurut Arikunto, Suharsimi (2010: 173), "populasi mencakup seluruh subjek penelitian". Penelitian ini melibatkan delapan orang remaja PTM Sawah Liat Nanggalo yang secara aktif terlibat dalam program ini. Sebuah kelompok kecil dimonitor dan menjadi bagian dari populasi, sehingga ciri-ciri dan atributnya berlaku untuk sampel. Peserta penelitian adalah anak-anak PTM Sawah Liat Nanggalo. Penelitian ini memiliki 8 peserta. Sampel penelitian adalah kelompok kecil orang atau subjek, menurut Maksam (2012: 53). Pengambilan sampel populasi digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2012: 67), "Pengambilan sampel populasi melibatkan pengambilan sampel semua anggota populasi yang jumlahnya kecil, kurang dari 30 orang. Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan tes ketepatan pukulan backhand tenis meja (Tomoliyus, 2012).

Uji standar yang dipakai yakni rumus chi-kuadrat. Menurut Sutrisno Hadi (2000:317) "Uji normalitas untuk menentukan apakah distribusi data menyimpang atau tidak". Pemeriksaan normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Mendeskripsikan data bertujuan guna memberikan gambaran dampak latihan multi bola terhadap akurasi backhand tenis meja pada pemain PTM Sawah Liat Nanggalo. Proses pengolahan data disajikan dalam urutan berikut:

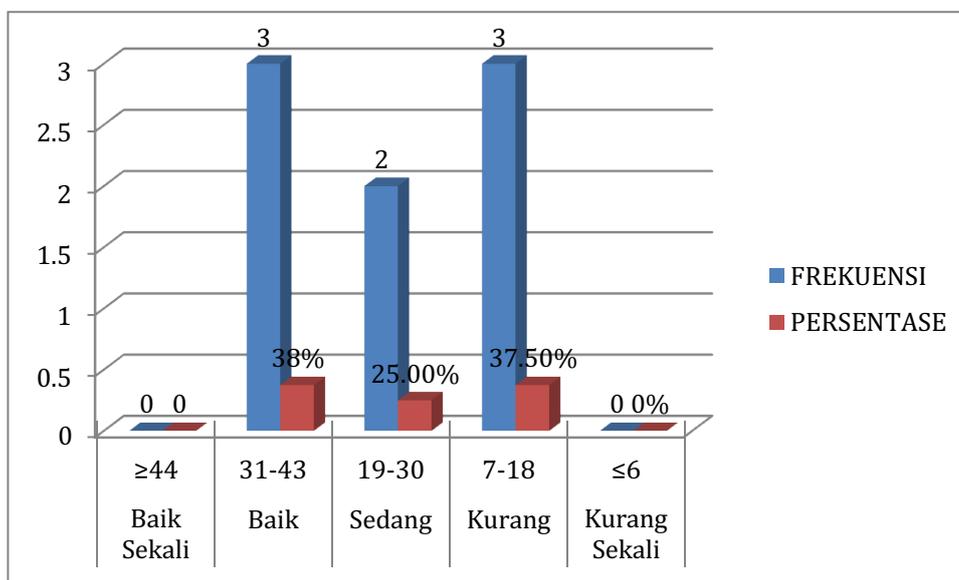
a. Data Penelitian (*Pre-Test*)

Berdasarkan uji ketelitian pukulan backhand sebelum menerima perlakuan multiball terhadap 8 orang di PTM Sawah Liat Nanggalo diperoleh (mean) 25,75, standar deviasi 12,14, nilai maksimum 42 dan nilai minimum 12. distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tes *backhand drive* tenis meja pretest

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	≥ 44	0	0
Baik	31-43	3	37,50%
Sedang	19-30	2	25,00%
Kurang	7-18	3	37,50%
Kurang Sekali	≤ 6	0	0%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa diantara 8 orang pemain PTM Sawah Liat Nanggalo, tidak ada siswa yang mempunyai nilai sangat baik (0%), 3 orang dengan nilai baik (37,5%), 2 orang siswa dengannilai sangat baik. Bagus . nilai rata-rata (25%), 3 dianggap rendah (37,50%) dan tidak ada skor yang dianggap sangat rendah. Dalam pemerinkkatan tersebut ada 8 orang (100%). Secara umum kemampuanpemain PTM Sawah Liat Nanggalo dinilai berada pada level rata-rata yang dinyatakan melalui skor rata- rata sebesar 25,75. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 11. Histogram tes ketepatan *backhand drive* tenis meja pretest

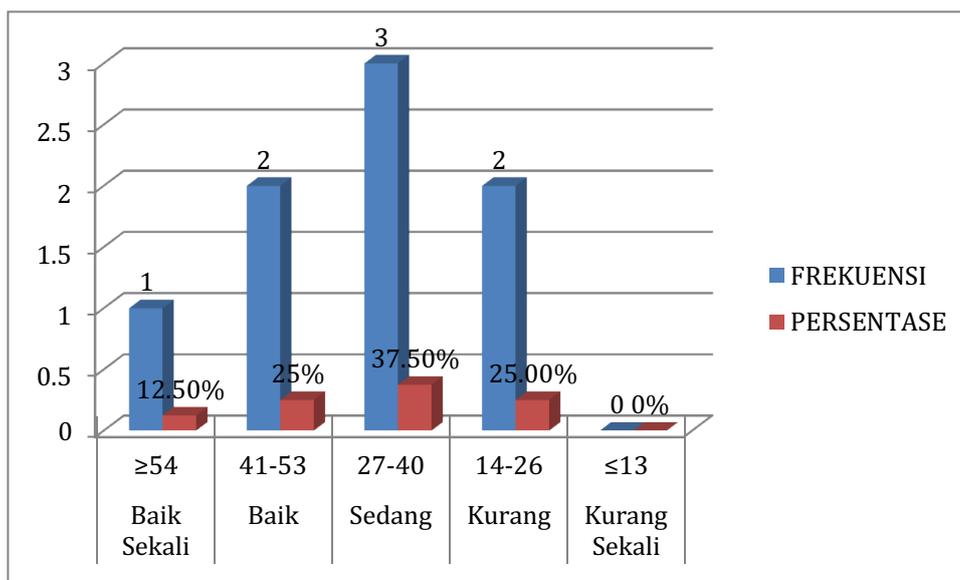
a. Data Penelitian (*Post-Test*)

Berdasarkan hasil pengujian ketepatan backhand tenis meja setelah diberi perlakuan dengan metode latihan 8 pemain multiball PTM Sawah Liat Nanggalo diperoleh (mean) 33,87, standar deviasi 13, 48, maksimum 60 dan minimum adalah 20. Selain itu, distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Distribusi frekuensi tes *backhand drive* tenis meja *posttest*

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	≥54	1	12,50%
Baik	41-53	2	25%
Sedang	27-40	3	37,50%
Kurang	14-26	2	25,00%
Kurang Sekali	≤13	0	0%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa pada 8 pemain PTM Sawah Liat Nanggalo, 1 dinilai sangat baik (12,50%), 2 dinilai baik (25%) dan 3 dinilai baik. rata-rata. . (37,50%), 2 pemain underrated (25%) dan tidak ada pemain underrated. Pada peringkat 8 orang (100%). Secara keseluruhan, akurasi backhand Tenis Meja PTM Sawah Liat Nanggalo terbukti rata-rata 33,87. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut



Gambar 12. Histogram tes ketepatan *backhand drive* *posttest*

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a) Uji Normalitas

Tahap pertama dalam analisis permintaan setelah memverifikasi hipotesis penelitian adalah memeriksa normalitas data untuk melihat apakah data variabel penelitian terdistribusi secara normal. Liliefors memeriksa normalitas variabel. Tidak ada perbedaan yang signifikan, Lo menunjukkan data terdistribusi secara teratur. Hasil penelitian Liliefors selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut..

Tabel 7 Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel		N	Lo	Ltabel	Keterangan
Ketepatan <i>Backhand Drive</i> Tenis Meja	Sebelum Perlakuan	8	0,2767	0,285	Normal
	Setelah Perlakuan	8	0,195	0,285	Normal

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa $Lo < L_{tabel}$; Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua latihan sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan. **Uji Hipotesis**

Pengolahan dan analisis dilakukan **berdasarkan keakuratan** pukulan backhand PTM Sawah Liat Nanggalo. Uji statistik yang digunakan adalah uji t-hitung untuk sampel independen dengan variansi murni pada taraf signifikansi $0,05\alpha$. **Hipotesis** statistik yang diajukan **adalah** sebagai berikut:
Ho = Tidak berpengaruh, Ha = Berpengaruh.

1) Terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *backhand drive* tenis meja pada pemain PTM Sawah Liat Nanggalo

Berdasarkan analisis komparatif menggunakan rumus uji beda rata-rata (uji-t), diperoleh selisih rata-rata dengan $t = 4,61 > t_{tab} = 1,89$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test) terhadap akurasi pukulan backhand pingpong menggunakan mesin multiball. Jumlah sesi latihan dengan bola dapat dikatakan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap akurasi backhand pemain PTM Sawah Liat Nanggalo. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan (Ha) dapat diterima..

A. Pembahasan

1. Terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *backhand drive* tenis meja pada pemain PTM Sawah Liat Nanggalo

Tenis meja populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Tennis meja merupakan olahraga yang menyenangkan, menyehatkan, mendidik, dan meningkatkan kemampuan fisik (Nurdianti, 2018). Permainan olahraga ini menggunakan peralatan yang ada. Semua orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dapat bermain tennis meja.

Latihan multiball adalah jenis latihan yang membutuhkan keterlibatan dua orang atau lebih untuk memfasilitasi pelaksanaan latihan. Dalam permainan ini, satu peserta berperan sebagai pemukul, sementara peserta lainnya berperan sebagai pemuat yang diposisikan di tepi meja. Selain itu, peserta yang terakhir membantu mengambil bola yang hilang, kecuali jika bola berhenti digunakan (Setyawan et al., 2018).

Berdasarkan hasil uji hipotesis, latihan double ball dapat mempengaruhi akurasi pukulan backhand drive pemain PTM Sawah Liat Nanggalo. Skor rata-rata (rata-rata) adalah 33,87, meningkat sebesar 8,12. Setelah menganalisis data penelitian dengan uji t diketahui Thitung sebesar $4,61 > T_{tabel} 1,89$. Dengan demikian, latihan multiball dengan memberikan 16 perlakuan dengan frekuensi 5 kali per minggu ternyata berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi backhand tenis meja pemain PTM Sawah Liat Nanggalo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan multi bola terhadap akurasi backhand PTM pemain PTM Sawah Liat Nanggalo dapat disimpulkan bahwa latihan multi bola berpengaruh terhadap akurasi backhand PTM pemain PTM. . Lihat Nanggalo. pemain memiliki $T 4,61 > 1,89$ (signifikan).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : RinekaCipta.
- Fatmala, A., (2015). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketrampilan Drive Tenis Meja Siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman*.
- Hodges, Larry (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.
- 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.
- Sutrisno, Hadi. (2000:317). *Metodologi Research*. Yogyakarta. Andi offset.
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018). *Perbandingan Latihan Shadow dengan Latihan Multiball terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja*. *SpoRTIVE*, 3(1), 241-250.
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Tomoliyus. (2012). *Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive Dalam Permainan Tenis Meja*. FIK UNY.
- Yusuf. A. Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.