



Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand* pada Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai Kabupaten Bangka Selatan

Rahmat Hidayat^{1,*}, Yuanita¹, Oktarina¹

¹ STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 28 November 2018

Accepted 19 January 2019

Available online 31 March 2020

Keywords:

Table tennis

Drop shot backhand

Multi ball Training

ABSTRACT

Based on the observation of table tennis extracurricular students at SMP Negeri 2 TukakSadai still low in the backhand dropshot skill. Because the process of table tennis practice conducted with trainers is very monotonous without modification. The purpose of this research is to determine the effect of multiball practice to backhand dropshot skills on table tennis extracurricular students at SMP Negeri 2 TukakSadai. The type of this research used is quantitative research. The experimental research design used is with Pretest Posttest Control Group Design. The population totals 30 students with sampling technique that used is sampling jenuh. The analisis data used various stages starting with statistical test to determine mean, median, mode, standard deviation, variant and range. Then tested data normality, homogeneity test and hypothesis test with tobtained greater than ttable. Based on the calculation that tobtained = 4.548 > 2.048, it can be concluded that ha is accepted, it means that there is the influence of multiball practice to backhand dropshot skills on table tennis.

Berdasarkan observasi cabang olahraga tenis meja ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai masih banyak melakukan kesalahan dalam keterampilan pukulan *backhand*. Hal ini disebabkan proses latihan tenis meja yang dilakukan pelatih sangat monoton tanpa modifikasi. Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap ketrampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ekperimental yang digunakan adalah dengan bentuk desain *Pretest Posttest Control Group Design* dengan 1 macam perlakuan. Populasi terdiri dari 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan tekniksampling jenuh. Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dengan uji statistika untuk menentukan mean, median, modus, standar deviasi, varian dan range. Kemudian dilakukan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan syarat thitung lebih besar dari ttabel. Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa bahwathitung = 4,548 > 2,048, maka dapat disimpulkan bahwa ha diterima, artinya bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketrampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja.

* Corresponding author. Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia.
e-mail addresses: rahmatroket44@yahoo.co.id
<https://doi.org/10.35438/sparta.v1i2.159>

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pendidikan

jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal di antaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar

melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi (Imam Sodikon, 1992:2).

Salah satu pembinaan didalam olahraga di SMP Negeri 2 Tukak Sadai adalah ekstrakurikuler tenis meja. Permainan tenis meja ada beberapa teknik yang perlu di pelajari yaitu cara memegang *Bet*, memukul, dan cara berdiri. Pada ekstrakurikuler ini siswa akan diajarkan cara memukul dengan gaya pukulan *backhand* dengan benar dalam permainan tenis meja di SMP Negeri 2 Tukak Sadai. Tidak dapat di pungkiri dalam proses latihan yang bersifat monoton, sehingga akan mengalami permasalahan terhadap kemampuan siswa. Dimana kurangnya kreativitas seorang pelatih dalam mengemas program latihan sehingga masih kurangnya teknik pukulan *backhand*.

Hasil dari pengamatan di SMP Negeri 2 Tukak Sadai jelas bahwa masalah dalam permainan tenis meja masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa, sehingga pukulan *backhand* siswa masih banyak memerlukan latihan agar siswa dapat memahami teknik memukul dengan pukulan *backhand* yang benar dalam permainan tenis meja, pada proses latihan tenis meja SMP Negeri 2 Tukak Sadai yang dilakukan pelatih dalam kegiatan latihan yaitu tanpa modifikasi, sehingga siswa sulit pada teknik pukulan *backhand*.

Menurut penjelasan di atas tenis meja SMP Negeri 2 Tukak Sadai, sebagai penulis berencana untuk melatih siswa yaitu dengan menggunakan metode yang dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand* menggunakan pendekatan latihan melalui latihan *multiball* atau sarana prasarana yang kenyataannya belum pernah dicoba oleh guru pendidikan jasmani umumnya. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan oleh pelakunya atau siswa, sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik untuk bergerak aktif sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. (Agus S.S, 2014:4)

berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Arif Ramadhani dengan judul Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 20 Kota Malang pada penelitian ini menyatakan Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 20 kota Malang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand* pada Permainan Tenis Meja Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai”, agar siswa di SMP Negeri 2 Tukak Sadai yang belum mahir dalam melakukan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja bisa dapat mahir dalam melakukan pukulan *backhand*. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tukak Sadai melalui latihan *multiball*. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tukak Sadai, yang beralamat di desa Pasir Putih kecamatan Tukak Sadai Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung hari Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu. Pemberian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan diluar pengambilan data *Pretest* dan *Potest*. Pengambilan data dimulai jam 15.00-17.00 WIB Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, metode ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan penelitian (*true- Experimental Design*) dikarenakan dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya kelompok eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang didalamnya ditemukan minimal satu *variable* yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. (Mia Kusumawati, 2015:45). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design* dalam desain ini terdiri dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2015:117). Populasi adalah totalitas objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan untuk dijadikan data penelitian. (Mia Kusumawati, 2015:93). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di

SMP Negeri 2 Tukak Sadai yang berjumlah 30 siswa. Sampel adalah sebagian dari populasi artinya tidak akan ada sampel jika tidak ada populasi. (Mia Kusumawati, 2015:94). Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh*. *Sampling Jenuh* adalah cara teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Sugiyono, 2016:124). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Dalam pembagian kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Teknik ini membagi dua kelompok setelah tes awal *diranking*, kemudian subjek yang memiliki keterampilan atau nilai tertinggi di pasang kedalam kelompok 1 dan nilai tertinggi nomor 2 di pasang kedalam kelompok 2 dan seterusnya.

Instrumen adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan menjadi sistematis dan dipermudahkannya. (Arikunto, 2000:134). Metode latihan *multiball* merupakan metode latihan tenis meja yang dapat meningkatkan suatu keterampilan *backhand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan banyak bola, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan pukulan *backhand* dengan menggunakan *multiball*.

Hasil

Hasil data dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas dan homogenitas. Kemudian, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t-test*. Oleh karena itu, hipotesis selalu mengambil bentuk atau dinyatakan dengan kalimat pernyataan dan dalam pernyataan ini menghubungkan satu variabel dengan lainnya. Pernyataan hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara tentang suatu perilaku atau gejala sebagaimana yang dikemukakan pada rumusan masalah. (Ulber Silalahi, 2009:160).

Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sampel penelitian ini berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Berdasarkan perhitungan uji *Kolmogorov-Smirnov* kriteria $D_h < D_t$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan $D_h > D_t$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Kemudian berdasarkan SPSS 16 dengan kriteria nilai sig $> 0,05$. Maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sedangkan nilai sig $< 0,05$, maka data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3
Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	Dh	Dt	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,108	0,338	Normal
	Posttest	0,163		Normal
Kontrol	Pretest	0,113	0,338	Normal
	Posttest	0,107		Normal

Berdasarkan tabel di atas, bahwa dengan D_{tabel} pada peserta didik dengan tingkat alfa 5% maka diperoleh

D_{tabel} 0,338. Hasil perhitungan manual *pretest* kelompok eksperimen diperoleh D_{hitung} 0,108 sehingga nilai *pretest* kelompok eksperimen $D_h < D_t$ atau $0,108 < 0,338$, dan $0,163 < 0,338$ untuk *posttest* kelompok eksperimen, maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk kelompok kontrol diperoleh $D_h < D_t$, yaitu untuk *pretest* kelompok kontrol $0,113 < 0,338$ dan $0,107 < 0,338$ untuk nilai *posttest* kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan SPSS 16.0 dengan kriteria nilai sig $> 0,05$. Data *pretest* kelompok eksperimen dengan signifikannya $0,200 > 0,05$ dan *posttest* $0,200 > 0,05$, maka berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sedangkan untuk *pretest* kelompok kontrol signifikannya $0,200 > 0,05$, dan *posttest* $0,200 > 0,05$, maka berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah kedua varians memiliki data yang homogen atau sama. Salah satu prasyarat yang dipenuhi adalah melukan analisis varian dengan cara melakukan pengujian terhadap varian populasi Perhitungan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F dan berdasarkan F_{tabel} . Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data tidak homogen.

Tabel 6
Rekapitulasi Uji Homogenitas

Kelompok	Fh	Ft	Keterangan
Pretest kelompok eksperimen dan pretest kelompok kontrol.	1,064	2,484	Homogen
Posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol.	1,071		Homogen

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai F_{hitung} *pretest* kelompok eksperimen dan *pretest* kelompok kontrol 1,064 dan nilai F_{hitung} *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol 1,071, Sedangkan F_{tabel} 2,484. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yakni $1,064 < 2,484$ dan $1,071 < 2,484$, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari varian homogen. Setelah data telah dinyatakan normal dan homogen maka dapat dilakukan analisis terakhir, analisis terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan syarat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil yang diperoleh yaitu, t_{hitung} 4,548 $>$ t_{tabel} 2,048 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai.

Pembahasan

Materi yang diajarkan dalam penelitian ini adalah materi permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler. Sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa. Sampel tersebut akan dibagikan menjadi 2 kelompok, yang masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu bebas dan terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi

timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *multiball* sedangkan variabel terikatnya adalah ketrampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler pada siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai. Langkah-langkah analisisnya yaitu uji prasyarat analisis dan juga uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data populasi yang digunakan itu berasal dari data yang homogen atau tidak homogen. Uji hipotesis penelitian ini adalah uji t-test yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja dapat dikatakan berhasil dapat dilihat dari terjadinya peningkatan yang signifikan pada saat dilakukannya *pretest* dan setelah dilakukannya *posttest*.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2017 sampai 7 September. Bentuk penelitian yang dilakukan menggunakan tes keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja. Kegiatan ekstrakurikuler pertemuan pertama melakukan tes awal untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pertemuan ke-2 sampai pertemuan ke-15 dilakukan dengan memberikan perlakuan yaitu latihan *multiball* yang terdapat pada program latihan permainan tenis meja. Kemudian menjelaskan dan mempraktikkan langkah-langkah tersebut di depan siswa yang lain. Lalu, pelatih melakukan konfirmasi tata cara melakukan pukulan *backhand* yang baik dan benar pada siswa. pada pertemuan ke-16 atau terakhir dilakukan *posttest* yaitu dengan melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja.

Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dengan uji statistika untuk menentukan mean, median, modus, standar deviasi, varian dan range. Kemudian dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi hasil untuk keseluruhan nilai yang diperoleh setelah dilakukan perhitungan menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan Agus S.S. (2014). *Sarana Dan Prasarana*, Yogyakarta: FIK UNY. Arikunto, Suharsimin. 2013. *Prosedur Penelitian* Edisi 15. Jakarta: Rineka Cipta.

Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*, Bandung: Alfabeta.

Riadi, Edi. *Metode Statistika Parametrik & Nonparametrik*, Tangerang: Pustaka Mandiri.

Riduwan, (2004). *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*, Bandung: Alfabeta.

diperoleh hasil bahwa semua data yang digunakan berasal dari populasi yang homogen. Setelah data telah dinyatakan normal dan homogen maka dapat dilakukan analisis terakhir Analisis terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan syarat thitung lebih besar dari ttabel. Hasil yang diperoleh yaitu, thitung 4,548 > ttabel 2,048 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Tukak Sadai.

Dengan demikian latihan *Multiball* yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai dengan memukul bola berulang-ulang dengan 30 kali pukulan sangat besar berpengaruh karena terjadi perubahan yang signifikan pada keterampilan pukulan *Backhand*. Siswa mendapatkan kesempatan berulang kali dalam memukul bola secara bergantian sehingga siswa terbiasa dalam melakukan teknik *backhand* yang diterapkan dalam program latihan yang direncanakan peneliti selama 16 kali pertemuan. Seperti yang dijelaskan oleh parah ahli. Ada 5 metode latihan yang dapat meningkatkan pukulan *fourhand* dan *backhand* dengan macam-macam variasi dalam permainan tenis meja yang masing-masing mempunyai keuntungan. 1) berlatih dengan pemain lain, 2) berlatih dengan pelatih, 3) Berlatih sendiri, 4) Mesin, dan 5) *Multiball*. (Larry Hodges, 2007:2).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *multiball* dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja terutama pada materi pukulan *backhand* permainan tenis meja. Latihan *multiball* ini dapat meningkatkan kemampuan siswa pada olahraga permainan tenis meja khususnya materi pukulan *backhand* permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai, sehingga dapat membantu pelatih dalam proses latihan di lapangan. Hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa uji hipotesis dengan syarat thitung lebih besar dari ttabel. Hasil yang diperoleh yaitu, thitung 4,548 > ttabel 2,048 yang berarti terdapat pengaruh menggunakan latihan *multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tukak Sadai.

Daftar Pustaka

- Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Tenis Meja*, Bandung: Jember. Silalahi, Ulber. 2009. *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Tomoliyus, (2012). *Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIX UNY.