

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* DAN
LATIHAN *PUSHING PLAY* TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN *BACKHAND* PADA PERMAINAN TENIS MEJA
MAHASISWA IKOR
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Oleh

Ira Purnama Siregar¹, Rosmaini Hasibuan²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: irapurnamasiregar@gmail.com

Abstrak

Latihan *multiball* dan latihan *pushing play* dapat meningkatkan keterampilan dalam ketepatan pukulan backhand saat bermain tenis meja tetapi Mahasiswa IKOR tidak melakukan latihan *multiball* dan latihan *pushing play* sehingga saat bermain tenis meja terlihat kurangnya keterampilan ketepatan pukulan *backhand*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *multiball* dan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand drive* pada permainan tenis meja mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilakukan di Gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan sebanyak 10 orang. Latihan *multiball* dan latihan *pushing play* dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu, selama 6 minggu. Test ketepatan pukulan *backhand* dilakukan di awal sebelum diberikan perlakuan (*Pre-Test*) dan diakhir setelah diberikan perlakuan (*Post-Test*). Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-*t*. Hasil statistik uji-*t* didapatkan ada peningkatan ketepatan pukulan *backhand* setelah diberikan latihan *multiball* dan latihan *pushing play*, dan ada perbedaan pengaruh latihan *multiball* dan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand* dengan nilai rata-rata kelompok latihan *multiball* (2,10) dan nilai rata-rata latihan *pushing play* (1,948). Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan *multiball* lebih baik dibandingkan dengan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand* Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan.

Kata Kunci: *Multiball, Pushing Play, Backhand*

Abstrack

Multiball exercises and pushing play exercises can improve skills in the accuracy of backhand strokes when playing table tennis, but IKOR students do not do multiball exercises and pushing play exercises so that when playing table tennis there is a lack of backhand accuracy skills. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of multiball training and pushing play exercises on the accuracy of backhand drive strokes in table tennis games for students of Sports Science, State University of Medan. This research was conducted at the Medan State University Multipurpose Building. The subjects of this study were 10 students of Sports Science. Multiball exercises and pushing play exercises are carried out with a frequency of 3 times a week, for 6 weeks. The backhand accuracy test was carried out at the beginning before being given treatment (Pre-Test) and at the end after being given treatment (Post-Test). The data analysis technique in this study used the t-test. The statistical results of the t-test

showed that there was an increase in the accuracy of backhand strokes after being given multiball training and pushing play exercises, and there was a difference in the effect of multiball exercises and pushing play exercises on the accuracy of backhand strokes with the average value of the multiball practice group (2.10) and the rta value. average of pushing play exercises (1,948). So it can be said that multiball practice is better than pushing play practice on the accuracy of the bakchand of the Medan State University IKOR students.

Keywords: Multiball, Pushing Play, Backhand Punch

A. PENDAHULUAN

Olahraga ialah kegiatan raga yang jadi kegemaran oleh tiap orang buat kebutuhan hidupnya setiap hari. Di dalam dunia olahraga terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga yang bisa di ikuti untuk melatih kebugaran dan kesehatan jasmani, salah satunya ialah olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga raket yang sangat terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua (Hodges,2007:1).). Tenis meja merupakan bagian dari tipe cabang olahraga permainan yang terkenal di dunia apalagi di Indonesia sendiri olahraga ini telah tidak asing di warga. Cabang olahraga permainan ini memakai perlengkapan yang gampang didapat. Tidak hanya itu permainan tenis meja bisa dicoba oleh seluruh golongan, dari kanak-kanak sampai orang dewasa. Tenis meja dimanfaatkan selaku rekreasi, kesehatan, pembelajaran serta apalagi prestasi, dimana seorang bisa meningkatkan keahlian raga lewat kegiatan olahraga tenis meja (Nurdianti,dkk.2018:26).

Menurut Harsono (1988:100) mengungkapkan jika“Terdapat 4 aspek latihan yang wajib dicermati serta dilatih secara seksama ialah, aktivitas fisik, latihan teknik, latihan taktik, serta latihan mental. Metode pukulan merupakan salah satu metode dasar dalam bermain tenis meja. Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja. Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah pukulan *backhand*. Teknik ini perlu dikuasai oleh pemain tenis meja, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap kebelakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan.

Terdapat berbagai metode latihan dalam tenis meja, beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* yaitu “metode latihan

multiball dan *pushing play*". *Multiball* adalah suatu teknik berlatih dimana seorang feeder (pemberi bola) menggunakan banyak bola untuk mengasah suatu bentuk pelatihan kepada pemain tenis meja yang bertujuan untuk mengasah kemampuan pemain. Menurut Sapto Adi (1994:59) *pushing play* atau bisa juga disebut *thik-thok* adalah suatu bentuk latihan sederhana yang dilakukan secara berpasang-pasangan ialah dengan memukul bola buat menciptakan rally yang lama ataupun awet, tanpa terdapat pukulan yang mematikan. Penekanan *pushing play* ini merupakan melatih konsistensi pukulan pemain. Dalam latihan *pushing play* ini dihitung berapa kali masing-masing pemain memukul bola tanpa mati.

Maka dari hal diatas, untuk meningkatkan ketepatan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan maka metode latihan *multiball* dan latihan *pushing play* harus dilakukan dalam proses latihan tenis meja.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2021 sampai dengan bulan Juli 2021. Penelitian dilaksanakan di Gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *two group pre-test* dan *post-test design*. Subjek melakukan *pre-test* (tes awal) dengan melakukan pukulan *backhand* pada sasaran yang sudah diberi tanda pada meja, setelah didapatkan hasilnya maka subjek dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok dengan latihan *multiball* dan kelompok dengan latihan *pushing play*. Tiap kelompok diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan *frekuensi* 3 kali semingggu, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* (tes akhir). Teknik analisis data yang digunakan yaitu Normalitas, Homogenitas dan Uji-T (pengaruh).

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan pukulan *backhand* maka didapatkan hasil yang Normal dan Homogen. Data *pre-test* ketepatan pukulan *backhand* dengan latihan *multiball* berdistribusi normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,026 < 0,337$ serta data *post-test* berdistribusi normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,176 < 0,337$. Data *pre-test* ketepatan pukulan dengan latihan *pushing play*

berdistribusi normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,209 < 0,337$ dan data *post-test* berdistribusi normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,168 < 0,337$.

Hasil data homogenitas pada ketepatan pukulan *backhand* didapatkan hasil yang homogen. Didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan latihan *multiball* $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $4,46 < 6,39$ dan hasil dari data *pre-test* dan *post-tets* dengan latihan *pushing play* $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $6,37 < 6,39$, maka dapat dikatakan bahwa semua sampel berasal dari populasi yang homogen.

Setelah melakukan penelitian yaitu memberikan perlakuan berupa latihan *multiball* dan latihan *pushing play* secara langsung pada mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan, data yang diperoleh dari *pre-test post-test* ketepatan pukulan *backhand* dianalisis dengan menggunakan uji statistik yaitu Uji-t untuk melihat apakah ada “Perbedaan Pengaruh Latihan *Multiball* dan latihan *Pushing Play* terhadap Ketepatan Pukulan *Backhand* pada Permainan Tenis Meja Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan”.

a. Hasil *pre-test* dan *post-test* latihan *Multiball*

Tabel 1.
Hasil uji statistik

NO	<i>Pre-test</i> X_1	<i>Post-test</i> X_1	X_1^2	X_2^2	B	B^2
1	1,94	2,28	3,7939	5,1984	0,34	0,12
2	1,76	2,26	3,0976	5,1076	0,50	0,25
3	1,34	2,1	1,7956	4,41	0,76	0,58
4	1,32	1,8	1,7424	3,24	0,48	0,23
5	0,9	2,06	0,81	4,2436	1,16	1,35
Σ	7,260	10,500	11,209	22,200	3,240	2,519

Berdasarkan hasil pada tabel 1 dapat diketahui harga T_{tabel} diperoleh dari daftar nilai distribusi t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 5-1 = 4$ sehingga diperoleh $T_{tabel} = 2,13$, dimana hasil keseluruhan sebelum perlakuan (*pre-test*) ketepatan pukulan *banckhand* senilai 7,269 dan meningkat setelah diberi perlakuan (*post-test*) ketepatan pukulan *backhand* senilai 10,500.

b. Hasil *pre-test* dan *post-test* latihan *Pushing Play*

Tabel 2.
Hasil uji statistik

NO	<i>Pre-test</i> X_1	<i>Post-test</i> X_1	X_1^2	X_2^2	B	B^2
1	2,08	2,18	4,3264	4,7524	0,10	0,01
2	1,54	1,92	2,3716	3,6864	0,38	0,14
3	1,46	1,86	2,1316	3,4596	0,40	0,16
4	1,2	2,04	1,44	4,1616	0,84	0,71
5	0,94	1,74	0,8836	3,0276	0,80	0,64
Σ	7,22	9,74	11,153	19,088	2,520	1,660

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dapat diketahui harga T_{tabel} diperoleh dari daftar nilai distribusi t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 5-1 = 4$ sehingga diperoleh $T_{\text{tabel}} = 2,13$, dimana hasil keseluruhan sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) ketepatan pukulan *backhand* senilai 7,22 dan meningkat setelah diberi perlakuan (*post-test*) ketepatan pukulan *backhand* senilai 9,74.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengatakan bahwa latihan *multiball* dan latihan *pushing play* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja. Dengan diberikan latihan *multiball* dan latihan *pushing play* maka ketepatan pukulan *backhand* akan meningkat secara otomatis. Peningkatan ketepatan pukulan tersebut dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan yang baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan mahasiswa dapat terus meningkat, artinya makin sering mahasiswa mendapat latihan suatu ketepatan, maka makin matang ketepatan untuk mengarahkan ke sasaran. Menurut Bompa (1999: 1) pusat teori latihan adalah gagasan bahwa sebuah sistem terstruktur, latihan dapat dibentuk dengan menggabungkan kegiatan latihan spesifik yang menargetkan fisiologis, psikologis dan kinerja individu atau atlet.

Menurut Tomoliyus (2007: 2) “didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan latihan *multiball*”. Dalam penelitian ini latihan yang digunakan adalah dengan memberikan

metode latihan *multiball* dan latihan berpasangan atau yang disebut dengan latihan *pushing play*. Dari hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan ketepatan pukulan *backhand* pada kedua kelompok latihan, ini terjadi dikarenakan latihan *multiball* dan latihan *pushing play* sangat berpengaruh. Dengan metode latihan ini, mahasiswa mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *backhand* dari pada menggunakan metode lain. Metode latihan *multiball* dan *pushing play* memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut sama. Kondisi ini memudahkan mahasiswa untuk menerapkan teori ketepatan pukulan *backhand* yang telah didapatkan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t pada kedua kelompok yaitu pada kelompok dengan latihan *multiball* dan kelompok dengan latihan *pushing play* yang menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh pada kelompok latihan *multiball* yaitu $T_{hitung} > T_{tabel}$ senilai $2,24 > 2,13$ dan pada kelompok latihan *pushing play* diperoleh hasil perhitungan yaitu $T_{hitung} > T_{tabel}$ senilai $2,339 > 2,13$ maka H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *multiball* dan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand* permmainan tenis meja. Sedangkan dari rata-rata *post test* kelompok *multiball* senilai 2,10 lebih baik dari rata-rata kelompok *pushing play* yaitu senilai 1,948. Sehingga dapat diartikan bahwa latihan *Multiball* lebih baik dibandingkan dengan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada permmainan tenis meja mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aris Widianoro (2017) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan forehand dan *backhand* pada permmainan tenis meja.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian latihan *multiball* dan latihan *pushing play* terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada permmainan tenis meja mahasiswa IKOR Universitas Negeri Medan. Dan latihan yang paling berpengaruh diantara kedua latihan tersebut adalah latihan *multiball*.

Daftar Pustaka

- Hodges. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Hal 1.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta. Hal 100
- Tomoliyus. 2015. *Sukses Mekatih Kemampuan Dasar bermain Tenis Meja dan Penilaian*. Jawa Tengah: CV Sarnu Untung. Hal 2.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia. Hal 3-5.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology Of Training*. Low Kendal / Hunt Publising Company, Dubuqu. Hal 1.
- Nurdianti, Santi, dkk, 2018. *Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakulikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018*. Jurnal. FKIP Universitas Subang. Hal 26
- Sapto Adi, 1994. *Tenis Meja*. Malang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Malang. Hal 42
- Aris Widianoro. 2017. *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2016/2017 Di Sma Negeri 1 Gamping*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal 6-1