

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SERVIS FOREHAND* DALAM EKSTRAKULIKULER TENIS
MEJA DI SMPN 1 CILEBAR KARAWANG**

1. Linda Rohmayanti Suwarno¹, 2. Siswanto,S.Pd.,M.Pd², 3. Rhama
Nurwansyah Sumarsono,S.Pd.,M.Pd³, 3. Irfan Zinat,S.Pd.,M.Pd⁴

Universitas Singaperbangsa Karawang

Alamat e-mail :

2110631070157@student.unsika.ac.id¹, siswanto.media@fkip.unsika.ac.id²,
rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id³, irfan.za@fkip.unsika.ac.id⁴

ABSTRACT

This research is motivated by the improvement of the multiball method on forehand service skills in table tennis extracurricular activities at SMPN 1 Cilebar Karawang. This study aims to determine the effect of multiball forehand service training on skills that can improve forehand service results in table tennis games. This research is an experimental study. The population of this study were 30 table tennis extracurricular students, with data collection using pretest and posttest instrument sheets for table tennis forehand service skills.

In this study, this design, the researcher used only one group that was given treatment, then measurements were taken before (pretest) and after (posttest) treatment to see the changes that occurred in multiball training on improving table tennis forehand service in the form of One Group Pretest-Posttest.

Experimental research method is a research method that is carried out by experiment, which is a quantitative method used to determine the effect of independent variables (treatment) on dependent variables (results) under controlled conditions.

This data analysis technique uses descriptive statistics, through normality testing with the Shapiro Wilk test, homogeneity testing with the Bartlett test and using hypothesis testing with the Faired Simple T-test. The results of the table tennis forehand service data analysis technique with the multiball method with hypothesis testing using the t-test obtained based on the paired sample t-test table obtained a significant value = 0.000 less than the significance level (α) = 0.05, then H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is a significant difference between the previous average value and the average value after being treated.

From these results, it can be concluded that the multiball method has an effect on the forehand service table tennis game at SMP Negeri 1 Cilebar.

Keywords: multiball training, table tennis, extracurricular

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peningkatan metode *multiball* terhadap keterampilan *servis forehand* pada ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Cilebar Karawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball servis forehand* dalam keterampilan yang dapat meningkatkan hasil *servis forehand* pada permainan tenis meja.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 30 siswa, dengan pengambilan data menggunakan lembaran instrumen *pretest* dan *posttest* keterampilan *servis forehand* tenis meja.

Dalam penelitian ini desain ini, peneliti menggunakan satu kelompok saja yang diberi perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi dalam latihan *multiball* terhadap peningkatan *servis forehand* tenis meja yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest*.

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Teknik analisis data ini menggunakan *statistik deskriptif*, melalui uji normalitas dengan *uji shapiro wilk*, uji homogenitas dengan *uji bartlet* dan menggunakan uji hipotesis dengan *uji faired simpel T- test*. Hasil dari teknik analisis data *servis forehand* tenis meja dengan metode *multiball* dengan pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan berdasarkan tabel paired sampel t-test diperoleh nilai signifikan =0,000 kurang dari taraf signifikan (α) = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelumnya dengan rata-rata nilai setelah diberi perlakuan.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *multiball* berpengaruh terhadap permainan tenis meja *servis forehand* di SMP Negeri 1 Cilebar.

Kata Kunci: latihan *multiball*, tenis meja, ekstrakurikuler

A. Pendahuluan

Olahraga Aktivitas fisik mencakup segala jenis aktivitas yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan hidup dan aspirasi mereka. Kegiatan ini berfungsi sebagai sarana untuk

mendorong pertumbuhan dan pengembangan potensi fisik individu, baik sebagai pribadi maupun anggota masyarakat, melalui permainan, kompetisi, atau aktivitas fisik yang intens untuk memperoleh

kesenangan, kemenangan, dan pencapaian dalam membentuk sosok manusia Indonesia yang unggul berdasarkan nilai-nilai Pancasila Olahraga juga berperan dalam merangsang pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, dan sosial.

Menurut Muhajir (2020), olahraga merupakan aktivitas yang mengandung elemen persaingan dan bersifat menghibur yang dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan individu. Di samping itu, berdasarkan pandangan Sutirman (2020), olahraga dipahami sebagai alat untuk meraih kesejahteraan fisik dan mental yang seimbang, dengan keuntungan yang mencakup peningkatan stamina tubuh, pembentukan karakter, serta keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga lebih dari sekadar kegiatan fisik, namun juga merupakan aktivitas yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial individu secara keseluruhan.

Secara umum terdapat ruang lingkup penjas salah satunya permainan bola besar dan permainan

bola kecil. Dalam hal ini olahraga yang banyak prestasi salah satunya tenis meja Dalam proses latihan tenis meja merupakan sasaran pokok dalam penelitian, terutama yang menyangkut masalah perbedaan latihan pukulan *Servis forehand* dengan kemampuan peningkatan dalam *servis forehand* Ini bukan berarti bahwa kemampuan dalam tenis meja tidak hanya ditentukan oleh metode belajar saja, tetapi masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

Dalam hal ini harus mempunyai metode latihan sehingga siswa/ atlet dapat mencapai prestasi di karenakan penerapan program latihan dengan baik, Model latihan multiball adalah salah satu program latihan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pukulan. Melalui program ini, pelatih dapat mengatur kecepatan bola sementara atlet dapat merasakan pukulan yang sedang dikerjakan. *Multiball* juga sangat efektif untuk mempercepat pukulan atau reaksi seorang atlet. Multiball merupakan opsi yang sangat baik bagi atlet untuk mencoba pukulan baru serta untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya (Nurdianti, 2018:25) “ metode latihan *multiball* adalah teknik

latihan yang memerlukan seorang pemain atau pelatih yang berperan memberikan umpan, dengan salah satunya bertindak sebagai penerima umpan (memukul)".

Menurut Kurniawan (2019), ekstrakurikuler tidak hanya penting untuk pengembangan keterampilan non-akademik, tetapi juga membantu siswa membangun karakter seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Selain itu, menurut Suryani (2019), kegiatan ini juga menjadi sarana bagi siswa untuk mengembangkan kreativitas dan kemampuan berorganisasi yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, ekstrakurikuler memiliki peran yang signifikan dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu. Menurut Saripin, Agust & Rafni (2018) Tenis meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam

pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Melalui olahraga ini juga dapat mendidik siswa untuk rajin, tekun, ulet, disiplin, dan bertanggung jawab. Liskustyawati (2017) Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi.

Menurut Sugiyono (2020), tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau dua pasangan yang saling berhadapan di atas meja khusus dengan menggunakan bola kecil dan raket berbentuk pipih. Olahraga ini menuntut kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi mata-tangan yang baik karena bola harus dipukul dengan cepat dan tepat agar dapat melewati net dan jatuh di area lawan. Tenis meja juga dikenal sebagai olahraga yang mudah dipelajari dan dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia, sehingga sangat populer sebagai kegiatan rekreasi maupun kompetitif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini penelitian kuantitatif adalah metode penelitian

yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu dan mengumpulkan data menggunakan alat penelitian, menganalisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Pendekatan kuantitatif merupakan metode yang menguji teori – teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.

Penelitian ini dengan menentukan populasi yang diteliti. Setelah dapat populasinya kemudian mengambil sampel dengan berdasarkan tujuan.

Dalam desain ini, peneliti biasanya menggunakan satu kelompok saja yang diberi perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi dalam latihan multiball terhadap peningkatan *servis forehand* tenis meja yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest*

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui

pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Menurut Menurut (Sugiyono, 2019) definisi variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau di observasi yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pelajaran dan kemudian ditarik kesimpulannya

metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Adapun instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *servis forehand*. Peneliti menggunakan lembar penelitian untuk mencatat hasil pretest dan posttest yang dilakukan dalam penelitian. Menurut (Ibnu Hajar 2020) “alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variable secara objektif”.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengolahan data dan analisis data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi. Data observasi / eksperimen dalam penelitian ini berupa data kuantitatif yang di transformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data penelitian dianalisis dengan kuantitatif.

Teknik analisis data dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan dan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan pada penelitian ini. Teknik analisis data dan penghitungan data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel, Software IBM SPSS Statistics Versi 25 for Windows*

a. *Statistik Deskriptif servis forehand latihan multiball*

Menurut (Sugiyono, 2019), uji statistik deskriptif adalah suatu teknik yang digunakan untuk menggambarkan atau merangkum data yang diperoleh dalam bentuk yang lebih mudah dipahami, tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi. Uji ini digunakan untuk menghitung ukuran-ukuran statistik seperti rata-rata, median, modus,

dan *standar deviasi*, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data secara rinci

Pretest memiliki nilai yang di peroleh skor minimum 20 dan maksimum 80 ,mean sebesar 46,00 *standar deviasi* 17,695, Dan *variance* 313,103.

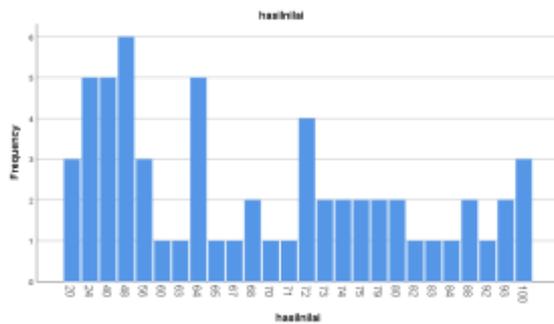
Sedangkan posttest memiliki nilai yang di peroleh skor minimum 60 dan maksimum 100 ,mean sebesar 78,70 *standar deviasi* 11,281. Dan *variance* 127. 252.

Dengan itu, dapat dihasilkan dengan berupa tabel dan grafik dari statistik deskriptif dibawah ini sebagai berikut :

Tabel. Statistik Deskriptif servis forehand latihan multiball

Subyek	Forehand Tennis meja	
	Pretest	Posttest
Max	80	100
Min	20	60
Mean	46,00	78,70
Std Dev	17,695	11,281
Variance	313,103	127. 252

Grafik hasil pretest dan posttest



b. Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* tenis meja *servis forehand*

Dalam penelitian ini dapat di uji normal antara *pretest* dan *posttest* dengan memastikan apakah ada peningkatan sesudah di beri perlakuan. Dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* karena populasi <50, Hasil pada tabel dibawah ini :

Tabel. Hasil uji normalitas

	Lhitung	n =
Pretest	0,055	30
posttest	0,118	30

Berdasarkan pada tabel diatas bisa diketahui hasil pengujian normalitas tes awal (*pretest*) diperoleh skor skor Lhitung = 0,055 dengan n=30, dan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ yang lebih besar dari Lhitung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pretest*) berdistribusi normal. Sedangkan data tes akhir (*posttest*) diperoleh skor Lhitung =

0,118 dengan n=30, dan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ yang lebih besar dari Lhitung. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan *pretest* dan *posttest* maka dari itu data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

c. Hasil uji homogenitas

Uji ini penting dilakukan sebelum melakukan analisis statistik lanjutan, seperti uji-t atau ANOVA, karena banyak metode tersebut mensyaratkan bahwa varians antar kelompok harus homogen atau seimbang. Dengan kata lain, uji homogenitas membantu memastikan bahwa data yang akan dianalisis berasal dari populasi dengan varians yang seragam sehingga hasil analisis menjadi lebih valid dan dapat dipercaya.

Dengan uji ini menggunakan uji *bartlett* karena data untuk menguji homogenitas varians antar kelompok dalam suatu penelitian yaitu antara *pretest* dan *posttest*.

Berikut hasil dari uji homogenitas :

Tabel hasil uji homogenitas (uji *Bartlett*)

Box's M	5.689
---------	-------

Berdasarkan uji homogenitas yang tersaji pada tabel diatas,

diperoleh nilai signifikan sebesar 5.689. Karena nilai signifikan 5.689 artinya nilai signifikan $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen dengan uji *bartlet*.

d. Hasil Pengujian Hipotesis (*Faired simpel t-test*)

Setelah mendapatkan data uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya yang akan dilanjutkan adalah pengujian keterampilan servis *forehand* siswa dalam *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini meliputi *uji paired sample t-test*. Pengujian ini dilakukan untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Merujuk pada tabel di atas dapat dilakukan *uji paired sampel t-test* hal ini dikarenakan data berdistribusi normal. Adapun uji ini dibantu dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*.

$H_0: \mu_1 - \mu_2$, artinya tidak terdapat perbedaan nilai hasil antara *pretest* dan *posttest* pada metode *multiball* dalam keterampilan servis *forehand* pada tenis meja ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Cilebar.

Dengan itu, dapat dihasilkan dengan berupa tabel dan grafik dari

statistik deskriptif dibawah ini sebagai berikut :

Tabel hasil faired simpel t-test

Sig.(2-tailed)	= 0,000
----------------	---------

Pengambilan keputusan adalah jika nilai sig $<0,05$, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. Sebaliknya, jika nilai sig $>0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Berdasarkan dengan uji t paired sampel t-test diperoleh nilai signifikan =0,000 kurang dari taraf signifikan (α) = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelumnya dengan rata-rata nilai setelah diberi perlakuan. Sehingga dapat diberi kesimpulan bahwa metode *multiball* berpengaruh terhadap permainan tenis meja servis *forehand* di SMP Negeri 1 Cilebar.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pukulan servis *forehand* metode *multiball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan servis *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMPN 1 Cilebar. Dengan memilih latihan *multiball* dapat meningkatkan keterampilan servis *forehand* sesuai dengan karakter

siswa yang dapat mampu meningkatkan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 cilebar.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan. dan metode latihan ini juga memberi peluang bagi siswa yang membiasakan memukul bola dengan ketepatan pukulan *servis forehand* ke sasaran yang dituju sehingga siswa dapat mengaplikasikan ketepatan pukulan *servis forehand* ke dalam permainan dan sesungguhnya dalam melakukan permainan tenis meja dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Asri, N., Soegiyanto, dan S. B. Mukaromah. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Ketrampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (2) : 179-185.

Jusrianto, A.S. (2020). Upaya Meningkatkan Ketrampilan Pukulan Forehand Drive dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media

Dinding Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhamadiyah Sorong. *Jurnal Pendidikan*. 2 (8) : 129-134.

Indra. (2013). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Muaro Jambi.

Liskustyawati, H. (2017). Tes Fisik Tenis Meja Untuk Kelompok Umur 13 – 15 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 10–18.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Mahendra, A. (2012). Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 11 16.

INDAH, Nur, et al. Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Tenis Meja pada Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 1 Watubangga. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2021, 1.1: 70-79.

YULIANTO, Fajar Rizka Putra. Study analisis keterampilan teknik bermain cabang olahraga 2015, 3.1: 201-206. permainan tenis meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*,

Buku :

- Permatasari, D. 2017. Buku Pintar
Tenis Meja. Jakarta: Anugrah.
- Sudjana, Nana. 2001. Penelitian dan
Penilaian Pendidikan. Bandung:
Sinar Baru.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D.
Bandung: Alfabeta.

Artikel :

- Hasan, A. N. (2012). Artikel Tenis
Meja.
[https://salamadian.com/pengertian-
tenis-meja](https://salamadian.com/pengertian-tenis-meja).
- Fatmala, A., (2015). Pengaruh Metode
Latihan Multiball Terhadap
Ketrampilan Drive Tenis Meja
Siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung
Kabupaten Padang Pariaman.
Fakultas Ilmu Keolahragan.
Universitas Negeri Padang. 1-21.
- Siagian.(2020).[https://repository.uir.a
c.id/14865/1/156610801.pdf](https://repository.uir.ac.id/14865/1/156610801.pdf).hakik
at servis tenis meja. 10.
- Sugiyono, (2017:80) Metode
Penelitian. Populasi menurut
Sugiyono (2017:80), dan
Sugiyono (2017:81).
- Soetomo, D. (n.d). Pendidikan
Olahraga. Retrieved juni 03, 2012,
from Tenis Meja, Pengertian,
Service, Tekni, Strategi:
[https://pendolahraga.wordpress.c
om/2012/06/03/tenis-meja-
pengertian service-teknik-strategi-
2/](https://pendolahraga.wordpress.com/2012/06/03/tenis-meja-pengertian-service-teknik-strategi-2/)