

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL MULTIBALL* TERHADAP
KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMK LENTERA BANGSA KARAWANG**

Muhammad Ludy Pamungkas¹, Akhmad Dimyati², Evi Susianti³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas
Singaperbangsa Karawang^{1,2,3}
2110631070025@student.unsika.ac.id¹, akhmad.dimyati@fkip.unsika.ac.id²,
evi.susianti@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the multiball drill training method on improving forehand drive ability in table tennis among students participating in the table tennis extracurricular at SMK Lentera Bangsa Karawang. This study uses a quantitative approach with an experimental research method. The research design used is a one-group pretest-posttest. The sample in this study consisted of 20 students, selected using the total sampling method. The instrument used was a forehand drive test. The results of the data analysis showed a significant increase between the pretest and posttest results after being given multiball drill training. The average pretest score of 52.20 increased to 68.05 in the posttest. The result of the paired sample T-test analysis with the data obtained from this study received a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect from the given treatment. Thus, it can be concluded that the multiball drill training method is effective in improving the table tennis forehand drive ability of students participating in the table tennis extracurricular at SMK Lentera Bangsa Karawang.

Keywords: Forehand Drive, Multiball Drill, Table Tennis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh metode latihan drill multiball terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dengan metode pemilihan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes *forehand drive*. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan latihan drill multiball. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 52.20 meningkat menjadi 68,05 pada *posttest*. Hasil analisis *paired sample T test* dengan data yang diperoleh dari penelitian ini mendapat nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari

perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill multiball efektif dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* tenis meja pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang.

Kata Kunci: *Forehand Drive, Drill Multiball, Tenis Meja*

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu upaya yang direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi diri mereka dengan mencakup penguatan aspek spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moralitas, pengetahuan praktis, pengetahuan umum, serta keterampilan yang diperlukan (Sanga dan Wangdra 2023). Pendidikan, dalam arti upaya dasar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran sepanjang hayat, menyentuh seluruh sendi kehidupan, seluruh lapisan masyarakat, dan segala usia (Susianti et al. 2020).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan gaya hidup

sehat (Susianti et al. 2020). Pendidikan ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, serta emosional secara harmonis (Irawati 2024:3). Di sekolah, pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk memperoleh beragam pengalaman belajar melalui aktivitas fisik (Syafuddin et al., 2022), salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan aktivitas di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa (Wibowo & Andriyani, 2015). Untuk menjembatani kekurangan waktu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga diselenggarakan di luar jam wajib sebagai wadah untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa di bidang olahraga (Sulaeman, Dimiyati, dan Yuda 2021)

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan dalam kegiatan

ekstrakurikuler di tingkat sekolah adalah tenis meja. Menurut Ngationo, tenis meja adalah permainan bola kecil yang dimainkan di atas meja menggunakan bet, menuntut pemainnya memiliki kecepatan, kekuatan, dan penguasaan teknik dasar yang baik (2007-29, dalam Suwanto, 2024). Beberapa teknik pukulan dasar yang krusial dalam tenis meja meliputi *servis*, *push*, *block*, dan *forehand drive*. *Forehand drive* merupakan teknik pukulan serangan yang sangat dominan dan sering digunakan untuk menekan lawan atau mencetak poin (Tomoliyus, 2012). Menguasai *forehand drive* dengan baik membutuhkan ketepatan, kecepatan, dan pengulangan gerakan agar teknik menjadi konsisten.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMK Lentera Bangsa Karawang, ditemukan bahwa tingkat penguasaan *forehand drive* siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler tenis meja masih perlu ditingkatkan. Banyak siswa yang teknik pukulannya belum konsisten, baik dari segi kekuatan maupun akurasi. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan metode latihan yang efektif dan banyak memberikan repetisi gerakan.

Salah satu metode yang diyakini efektif adalah metode *drill multiball*. Metode ini dilakukan dengan cara seorang pelatih atau rekan latihan memberikan umpan bola secara beruntun dan terus-menerus ke arah pemain, sehingga pemain dapat memfokuskan diri hanya pada teknik pukulannya tanpa harus memikirkan pengembalian bola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan metode *drill multiball* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis meja pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Lentera Bangsa Karawang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana kelompok subjek diberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan, dan kemudian diberikan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan (metode *drill multiball*).

Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*, yakni seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan *forehand drive* pada tenis meja untuk mengukur tingkat penguasaan teknik para siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat hasil *pretest* dan *posttest* dari masing-masing subjek penelitian. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data merupakan suatu gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Pada saat pengujian deskripsi atau kondisi responden yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil skor nilai responden pada tes yang telah dibuat oleh peneliti *pretest* dan *posstest* dengan responden 20 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa pengaruh metode latihan *drill multiball* terhadap kemampuan *forehand drive* siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang.

Pretest Statistik Deskriptif

Pretest yaitu tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Tujuan dari diberikan *pretest* ini untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan. Dengan mengetahui kemampuan awal tersebut, maka akan lebih mudah untuk menentukan metode/model yang akan diterapkan dalam pembelajaran. Data diolah menggunakan SPSS 25 *for windows* berikut adalah tabel pada data yang telah diolah oleh peneliti.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif
*Forehand Drive***

Statistics		
PRETEST		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		52.20
Median		50,00
Mode		33
Std. Deviation		16,437
Variance		270,168
Minimum		33
Maximum		89

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputer SPSS 25 For Windows

Berdasarkan tabel 4.2 pada hasil statistik deskriptif *pretest forehand drive* memiliki hasil *mean pretest* = 52.20, *median*= 50,00, *mode*= 33, *Standar Deviasi pretest* 16,437 *varians pretest*= 270,168, *skor minimum pretest* 33, *skor maximum* 89.



Gambar 1. Histogram Hasil Pretest

Sumber: Software IBBM SPSS Statistics Versi 25 For Windows

Berdasarkan pada gambar histogram *pretest forehand drive* tenis meja SMK Lentera Bangsa Karawang, data *pretest* 5 orang memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori sangat rendah, 5 orang peserta memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori rendah, 8 orang peserta memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori sedang, 1 orang memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori tinggi, 1 orang memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori sangat tinggi.

Posttest Statistik Deskriptif

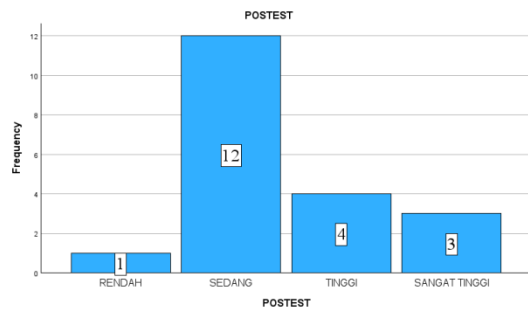
Posttest merupakan evaluasi atau tes akhir yang dilakukan setelah materi pembelajaran. Tujuannya adalah untuk memperoleh kompetensi akhir, seberapa banyak siswa menguasai materi pembelajaran yang sudah disampaikan. *Posttest* menjadi rangkaian akhir untuk menutup kegiatan pembelajaran yang sudah disampaikan. *Posttest* menjadi rangkaian akhir untuk menutup kegiatan latihan. Maka dari itu peneliti dapat mengetahui keberhasilan sebuah metode latihan yang dilakukan dari hasil *posttest* ini. Peserta didik dianggap berhasil apabila nilai *posttest* meningkat.

Tabel 2

Statistics		
POSTTEST		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		68,05
Median		67,00
Mode		56
Std. Deviation		14,318
Variance		204,997
Minimum		44
Maximum		100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputer SPSS 25 For Windows

Berdasarkan tabel pada hasil statistik deskriptif *posttest forehand drive* memiliki hasil *mean posttest*= 68,05, *median* 67,00, *mode* 56, *Standar Deviasi posttest*= 14,318, *varians posttest*= 204,997, *skor minimum posttest* 44, *skor maximum* 100.



Gambar 2. Histogram Hasil Posttest

Sumber: Software IBBM SPSS
Statistics Versi 25 For Windows

Berdasarkan pada gambar histogram *posttest forehand drive* tenis meja SMK Lentera Bangsa Karawang, data *posttest* 1 orang memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori rendah, 12 orang peserta memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori sedang, 4 orang peserta memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori tinggi, 3 orang memiliki skor kemampuan *forehand drive* dengan kategori sangat tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukan bahwa tes yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Lentera Bangsa Karawang mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti melakukan tes awal atau *pretest* kepada 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Pertemuan kedua sampai dengan pertemuan ke tujuh peneliti

melakukan perlakuan atau *treatment* kepada peserta didik dengan menggunakan metode latihan *drill multiball*. Kemudian pada pertemuan terakhir, peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah metode *drill multiball* dapat berpengaruh atau tidak pada kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa penerapan metode *drill multiball*, memiliki tingkat pengaruh yang signifikan dalam latihan *forehand drive*. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama 8 kali pertemuan, untuk hasil *forehand drive* mendapatkan hasil *mean pretest* = 52,20 sedangkan *mean posttest* lebih besar = 68,05. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 15,85.

Setelah melakukan uji normalitas hasilnya menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sehingga pengolahan data selanjutnya dilakukan uji homogenitas, setelah melakukan uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang dihasilkan homogen.

Setelah dilakukan perhitungan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikan two-sided $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan untuk latihan *forehand drive* pada data *pretest* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan

antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh t_{hitung} negatif. Yaitu -10,412, yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah jika dibandingkan rata-rata sesudah perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan bahwa metode latihan *drill multiball* dapat berpengaruh pada kemampuan *forehand drive* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pelatih untuk bisa mengembangkan kemampuan peserta didik, masyarakat luas dan peneliti sendiri.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas, baik untuk pelatih, siswa, maupun pengembangan program ekstrakurikuler. Penerapan metode *drill multiball* tidak hanya terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis siswa, tetapi juga dapat menjadi model bagi pelatih lain dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Dengan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *forehand drive*, diharapkan siswa dapat lebih percaya diri dalam bermain tenis meja, yang pada gilirannya dapat meningkatkan partisipasi dan prestasi mereka dalam kompetisi.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif dari metode *drill multiball*, masih ada ruang untuk penelitian lebih lanjut.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variasi metode latihan lain yang dapat digunakan bersamaan dengan *drill multiball*, atau melakukan penelitian sejalar untuk melihat dampak jangka panjang dari metode ini terhadap kemampuan tenis meja siswa. Selain itu, melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai latar belakang dan tingkat kemampuan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa metode latihan *drill multiball* dapat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* siswa di SMK Lentera Bangsa Karawang. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan pendidik dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif, serta memberikan motivasi bagi siswa untuk terus meningkatkan keterampilan mereka dalam olahraga tenis meja.

D. Kesimpulan

Penelitian ini berangkat dari kurangnya teknik *forehand drive* tenis meja yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa. Oleh sebab itu peneliti mencoba memberikan *treatment* berupa metode latihan *drill multiball* sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan *forehand*

drive tenis meja. Untuk mengetahui metode latihan *drill multiball* efektif dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* atau tidak, maka diadakan *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah *treatment*. *Treatment* diberikan sebanyak 6 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *forehand drive* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang. Rata-rata nilai *pretest* sebelum perlakuan adalah 52,20, sedangkan rata-rata nilai *posttest* setelah perlakuan meningkat menjadi 68,05. Peningkatan ini menunjukkan adanya selisih yang signifikan sebesar 15,85, yang mencerminkan efektivitas metode latihan yang diterapkan.

Hasil perhitungan pengujian hipotesis menunjukkan nilai *p* yang diperoleh adalah 0,000, yang berada di bawah taraf signifikansi (α) 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol dapat ditolak, dan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *drill multiball* terhadap

peningkatan kemampuan *forehand drive* siswa. Dengan kata lain, penerapan metode latihan *drill multiball* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam permainan tenis meja.

Dari hasil analisis statistik deskriptif, terlihat bahwa metode *drill multiball* tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa, tetapi juga berpotensi meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam bermain tenis meja. Peningkatan ini sangat penting, mengingat kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam performa atletik. Dengan meningkatnya kemampuan dan kepercayaan diri, siswa diharapkan dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kompetisi dan kegiatan olahraga lainnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa metode latihan *drill multiball* dapat diterapkan secara efektif dalam program ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan yang lebih inovatif dan efektif, serta memberikan motivasi bagi siswa untuk terus mengembangkan

keterampilan mereka dalam olahraga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kemampuan teknis siswa, tetapi juga pada pengembangan karakter dan disiplin dalam berolahraga, yang merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengajuan hipotesis dari rata-rata sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) mengalami peningkatan dari 52.20 menjadi 68,05. Sedangkan hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh nilai meningkat yang kurang dari taraf (α) yaitu $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest forehand drive* ekstrakurikuler tenis meja SMK Lentera Bangsa Karawang, hasil perhitungan pengujian hipotesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *drill multiball* dapat meningkatkan kemampuan *forehand drive* tenis meja pada siswa yang mengukuti ekstrakurikuler tenis meja di SMK Lentera Bangsa Karawang secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)*, 5(September), 84–90.
<https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>
- Irawati, Andi Febi. 2024. *PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD*. AIKOMEDIA PRESS.
- Sanga, Laurensius Dihe, dan Yvonne Wangdra. 2023. "Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* 5(September):84–90. doi: 10.33884/psnistek.v5i.8067.
- Sulaeman, Waryopi, Akhmad Dimyati, dan Aria Kusuma Yuda. 2021. "MOTIVASI SISWI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN1 TEMPURAN." 4(November):129–37.
- Susianti, Evi, Irma Rizki, Nawawi Astri, Ayu Irawan, dan

- Johansyah Lubis. 2020. "THE EFFECT OF A TACTICAL APPROACH TO THE BASIC TECHNIQUES OF UNDER VOLAR PASSING IN CLASS VII STUDENTS AT MTsN 4 KARAWANG." 978–79. *Tahun 2024 Page 3318-3325 E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246 Website: <https://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative>, 4, 3318–3325.*
- Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2022). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membangun SDM Di Era Revolusi Industri 4.0. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 61. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6585>
- Wibowo, Y. A. &, & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. *Yogyakarta: UNY Press*, 38–39. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/penelitian/pengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf>
- Suwanto, W. (2024). Pembelajaran Pukulan Drive Tennis Meja Melalui Pendekatan Resiprokal. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 3*
- Tomoliyus. (2012). *Panduan Kepelatihan Tennis Meja Bagi Sekolah Dasar*. 1.