

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN
KETEPATAN PUKULAN *FORHAND DRIVE*
*CLUB PTMSI SOPPENG***

Agus Kurniadi¹, Nurliati Saymsuddin², Abraham Razak³
Universitas Negeri Makassar
aguskurniadi@gmail.com,
nurliatisyamsuddin@unm.ac.id,
abrahamrazak@unm.ac.id

Abstrak. Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forhand Drive Club Ptmsi Soppeng. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* pada *club* PTMSI Soppeng. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain “*Pretest-posttest control group design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau atlet *club* PTMSI Soppeng. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula berjumlah 20 orang. Bola pertama dimulai dari tes Instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0.99), reliabilitas 0.95. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan ketepatan pukulan *forhand drive* atlet melalui latihan *multiball* dengan *t* hitung -7,685 dan *p* = .000. Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* pada atlet PTMSI Soppeng. Dapat dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 41.60 dan nilai rata-rata *posttest* = 58.80, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 17.2, dengan kenaikan persentase sebesar 21.30%.

Kata kunci : latihan *multiball*, *forehand drive*,

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan *sportifitas*, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Oleh karena itu pemerintah

menganggap penting untuk menjaga, merawat, dan melestarikan olahraga, yang nantinya diharapkan bisa berkembang menjadi gerakan nasional. Semua itu sudah jelas bertujuan untuk dapat menumbuhkan manusia yang hebat, kuat dan sehat jasmani maupun rohani. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, *sportifitas*, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sementara itu pemerintah kabupaten Soppeng, sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pelatihan pada berbagai cabang olahraga, yang dipertandingkan di daerah, nasional dan internasional sebagai bukti bahwa pemerintah kabupaten Soppeng sangat mendukung gerakan pemerintah untuk memajukan dunia olahraga di Negara kita. Hal ini tidak luput dari berbagai fasilitas olahraga yang di sediakan di berbagai cabang olahraga yang dibina di berbagai daerah salah satunya kabupaten Soppeng. Salah satu cabang olahraga yang menjadi prioritas untuk menghasilkan atlet yang berprestasi adalah tenis meja yang tergabung dalam *club* PTMSI Soppeng.

PTMSI Soppeng adalah salah satu *club* terbaik dalam pembinaan tenis meja yang ada di Sulawesi selatan. Terbukti PTMSI Soppeng telah banyak menorehkan banyak prestasi salah satunya pada ajang Porda Pinrang tahun 2018 dapat menyumbangkan 2 emas, 1 perak dan 1 perunggu untuk daerah kabupaten Soppeng. Namun yang menjadi masalah yaitu kemampuan atlet yang tidak merata hanya satu atau dua orang yang mempunyai kemampuan baik dalam bermain. Sehingga prestasi tenis meja cenderung lahir dari satu atau dua orang saja.

Atlet yang mengikuti latihan tenis meja di PTMSI Soppeng pada umumnya, belum memiliki ketepatan sasaran yang baik, khususnya pada atlet yang baru awal atau pemula bermain tenis meja. Hal ini terlihat dari gerakan atlet dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit ke arah yang susah dipukul lawan saat perlombaan.

Tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal didunia dan partisipasinya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping-pong adalah permainan dimana sebuah bola kecil yang putih atau kuning dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan (Larry Hodges dalam Zuilendra , 2017). Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga populer dan banyak digemari dari mulai kalangan anak-anak sampai dengan orang dewasa, dari mulai siswa sekolah dasar sampai atlet. Untuk tingkatan usia 6-12 tahun tergolong pada kelompok pemula, usia 12-15 tahun tergolong pada kelompok kadet dan usia 15-18 tahun dimasukkan dalam kelompok umum. Tenis meja merupakan olahraga prestasi yang bersifat individu. Hal ini dapat kita lihat telah adanya pertandingan di tingkat masyarakat, tingkat sekolah dan umum seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), PON (Pekan Olahraga Nasional).

Atlet tenis meja Soppeng membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi atlet agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja, menurut (Larry Hodges dalam Zuilendra, 2017). metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga *multi ball*. Dari berbagai metode dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive* adalah “metode latihan *multi ball*“. Metode latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan atlet untuk membiasakan diri memukul bola ke meja lawan. Sehingga dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja soppeng maka peneliti ingin meneliti “Pengaruh Latihan Mulltibal Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forhand Drive Club PTMSI Soppeng”.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *multi ball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* pada atlet club PTMSI Soppeng? Adapun Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *multi ball* terhadap

kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* pada atlet club PTMSI Soppeng.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini antara lain adalah Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang kemampuan bermain tenis meja melalui latihan *multi ball*. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi bagi para pemerhati peningkatan prestasi tenis meja maupun seprofesi dalam membahas metode latihan *multiball*

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini menggunakan desain “ Pretest-posttest *control group design*.”

Populasi : Subjek Penelitian

Sampel : Sampel penelitian

P1 (pre-test) : Dilakukan tes awal

K0 : Kelompok kontrol

K2 : Kelompok eksperimen (dengan perlakuan *multiball*)

P2 (post-test) : Setelah perlakuan selesai dilakukan tes ketepatan *forehand drive*

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2006). Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *multi ball*. *Multi ball* adalah latihan menggunakan bola banyak (200 bola dan 250 bola) dengan 4 set, 200 repetisi dengan istirahat 1 menit yang dilakukan frekuensi latihan per minggu 3x selama 6 minggu.
2. Kemampuan ketepatan *forehand drive* yaitu kemampuan atlet untuk mengembalikan bola yang bergerak bebas dengan pukulan *forehand* selama 30 detik, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat ke arah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah diberi tanda dengan nilai 1, 3 dan 5.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau atlet PTMSI Soppeng yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini, yaitu anggota PTMSI Soppeng yang masih aktif latihan di PTMSI Soppeng. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 20 anggota.

Teknik pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pretest, posttest dan dokumentasi. Setelah sampel diperoleh, kemudian dilakukan tes awal ketepatan *forehand drive* dan selanjutnya disusun menurut rangking. Dari hasil rangking tersebut kemudian dibagi kedalam dua kelompok yang terdiri dari 10 anggota setiap kelompok. Pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t test). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Di samping normal juga. Sampel sample yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Arikunto, dalam Syaiful 2014). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat. Menurut (Sutrisno dalam Syaiful, 2014) “Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal”. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai

signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan tidak normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$).

Uji-t

Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji-t. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t hitung $>$ t-tabel) maka H_0 ditolak dan jika nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel (t-hitung $<$ t-tabel) maka H_a diterima. Besarnya koefisien komparatif dengan menggunakan tes "t" diberi simbol (t observasi), angkanya dapat bertanda positif dan negatif. Namun tanda negatif bukanlah tanda aljabar, melainkan dapat diartikan ada selisih derajat perbedaan (Hartono, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: "Ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja PTMSI Soppeng. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) maka H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel kontrol diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung 0.43, $p = 0.966$, karena $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 42,70 dan nilai rata-rata *posttest* = 42,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi penurunan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 0,10 dengan penurunan persentase sebesar 10%.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel eksperimen diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai *t* hitung $-7,685$, $p = .000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 37,10 dan nilai rata-rata *posttest* = 58,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 21,5 dengan kenaikan persentase sebesar 21%.

Kemampuan ketepatan *forehand drive* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memilih metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan atletnya, kemampuan ketepatan *forehand drive* dapat meningkat. Kemampuan ketepatan *forehand drive* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan atlet dapat terus meningkat. Artinya makin sering atlet mendapat

latihan suatu ketepatan, maka makin matang tepat mengarahkan ke sasaran.

Dari segi kualitas latihan, pelatih harus mampu menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif. Didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan *multiball*. Dalam penelitian ini salah satunya adalah dengan memberikan metode latihan *multiball*. Dengan metode latihan ini, atlet mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *forehand drive* dari pada menggunakan metode lain walaupun ada juga metode yang yaitu dengan mesin akan tetapi karena atlet tenis meja PTMSI Soppeng belum mempunyai mesinnya sehingga metode *Multiball* lebih bagus.

Metode latihan *multiball* memberikan kesempatan kepada atlet untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan saat tes kemampuan ketepatan *forehand drive*. Kondisi ini memudahkan atlet untuk menerapkan teori pukulan ketepatan *forehand drive* yang telah didapatkan. Metode latihan ini juga memberi peluang yang besar

bagi atlet untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan *forehand drive* ke sasaran yang dituju, sehingga atlet dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan *forehand drive* dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data *posttest* tes kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada atlet kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan *multiball*.

Dari segi kualitas latihan, pelatih harus mampu menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif. Didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan multiball. Dalam penelitian ini salah satunya adalah dengan memberikan metode latihan *multiball*. Dengan metode latihan ini, atlet mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *forehand drive* dari pada menggunakan metode lain walaupun ada juga metode yang yaitu dengan mesin akan tetapi karena di club PTMSI Soppeng belum mempunyai mesinnya sehingga metode *Multiball* lebih bagus

Metode latihan *multiball* memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan saat tes kemampuan ketepatan *forehand drive*. Kondisi ini memudahkan atlet untuk menerapkan teori pukulan ketepatan *forehand drive* yang telah didapatkan. Metode latihan ini juga memberi peluang yang besar bagi mahasiswa untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan *forehand drive* ke sasaran yang dituju, sehingga atlet dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan *forehand drive* dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data *posttest* tes kemampuan ketepatan *forehand drive* mahasiswa pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada mahasiswa kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan *multiball*.

Analisis Deskriptif

Frekuensi Data Perbandingan *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *forehand drive*

Statistics

	Kont rol prete st	Kont rol post est	Eksperi men pretest	Eksperi men posttest

Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean	42,70	42,60	37,10	58,60
Median	46,00	43,50	37,00	59,50
Mode	46	50	40 ^a	55 ^a
Std. Deviation	9,141	11,433	6,822	6,346
Minimum	24	26	26	49
Maximum	54	60	47	67
Sum	427	426	371	586

Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-smirnov dan shapiro-wilk. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai

signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel.

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas data kontrol dan eksperimen

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jumlah bola masuk	Pre-tes Kontrol	,257	10	,061	,867	10	,092
	Pos-tes kontrol	,150	10	,200*	,954	10	,713
	pre-tes eksperimen	,135	10	,200*	,960	10	,781
	pos-tes eksperimen	,143	10	,200*	,933	10	,478

Dari tabel diatas menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dengan data signifikan masing-masing pre-tes kontrol 0,061, pos-tes kontrol 0.200 dan pada *Shapiro-wilk* pre-tes kontrol 0,092 dan pos-tes kontrol 0,713. Sementara pada pre-tes eksperimen dengan sig 0.200, pos-tes eksperimen 0,200 dan pada metode shapiro-wilk ,pre-tes eksperimen 0,781, dan pos-tes eksperimen 0,478. Sehingga data yang didapatkan adalah data yang normal

dengan jumlah signifikansi lebih besar dari standar 0.05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja PTMSI Soppeng. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) maka H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel kontrol diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung 0.43, $p = 0.966$, karena $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 42,70 dan nilai rata-rata *posttest* = 42,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi penurunan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 0,10

dengan penurunan persentase sebesar 10%.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel eksperimen diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai t hitung -7,685, $p = .000$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 37,10 dan nilai rata-rata *posttest* = 58,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 21,5 dengan kenaikan persentase sebesar 21%.

Kemampuan ketepatan *forehand drive* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memilih metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan atletnya, kemampuan ketepatan *forehand drive* dapat meningkat. Kemampuan ketepatan *forehand drive* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan atlet dapat terus meningkat.

Artinya makin sering atlet mendapat latihan suatu ketepatan, maka makin matang tepat mengarahkan ke sasaran.

Dari segi kualitas latihan, pelatih harus mampu menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif. Didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan *muliball*. Dalam penelitian ini salah satunya adalah dengan memberikan metode latihan *multiball*. Dengan metode latihan ini, atlet mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *forehand drive* dari pada menggunakan metode lain walaupun ada juga metode yang yaitu dengan mesin akan tetapi karena atlet tenis meja PTMSI Soppeng belum mempunyai mesinnya sehingga metode *Multiball* lebih bagus.

Metode latihan *multiball* memberikan kesempatan kepada atlet untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan saat tes kemampuan ketepatan *forehand drive*. Kondisi ini memudahkan atlet untuk menerapkan teori pukulan ketepatan *forehand drive* yang telah didapatkan. Metode latihan

ini juga memberi peluang yang besar bagi atlet untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan *forehand drive* ke sasaran yang dituju, sehingga atlet dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan *forehand drive* dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data *posttest* tes kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada atlet kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan *multiball*.

Dari segi kualitas latihan, pelatih harus mampu menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif. Didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan *muliball*. Dalam penelitian ini salah satunya adalah dengan memberikan metode latihan *multiball*. Dengan metode latihan ini, atlet mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *forehand drive* dari pada menggunakan metode lain walaupun ada juga metode yang yaitu dengan mesin akan tetapi karena di club PTMSI Soppeng belum mempunyai mesinnya sehingga metode *Multiball* lebih bagus

Metode latihan multiball memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan saat tes kemampuan ketepatan forehand drive. Kondisi ini memudahkan atlet untuk menerapkan teori pukulan ketepatan forehand drive yang telah didapatkan. Metode latihan ini juga memberi peluang yang besar bagi mahasiswa untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan forehand drive ke sasaran yang dituju, sehingga atlet dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan forehand drive dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data posttest tes kemampuan ketepatan forehand drive mahasiswa pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada mahasiswa kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan multiball.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* pada atlet PTMSI Soppeng. Dapat

dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 41.60 dan nilai rata-rata *posttest* = 58.80, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 17.2, dengan kenaikan persentase sebesar 21.30%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Nurliati Syamsuddin, S. Pd, M. Pd sebagai Pembimbing I dan Drs. Dr. H Abraham Razak, M.S, AIFO sebagai pembimbing II. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim penguji, yaitu Dr. H. Herman H, M. Pd. dan Dr. H. Amri Rachman, Lc, M. Pd

DAFTAR PUSTAKA

- Syaiful. 2014. *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Forehand Drive Pada Mahasiswa Ukm Tennis Meja Universitas Negeri Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). *Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi*

- terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja.* Jurnal Keolahragaan, 3(1), 56-65.
- Bhirawan, R., Purnami, S., & Surendra, M. (2016). *Model Latihan Servis Forehand Tenis Meja Untuk Atlet Pemula Usia 12 Tahun Ke Bawah.* Jurnal Pendidikan Jasmani, 25(1), 39-47.
- Santoso, D. A. D. 2015. Hubungan Pukulan Forehand Dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tempel Sleman Yogyakarta.
- Handoyo, Muji. 2013. *Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta ekstrakurikuler Tenis Meja Sd Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.* Skripsi. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartono. 2004. *Statistika untuk Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Indramawan, P. I. (2016). *Kontribusi Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Atlet Persatuan Tenis Meja (Ptm) Tt 27 Yogyakarta.* Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 1(6).
- Pratama, S. A., & Budiman, B. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Lengan dan Motivasi Berprestasi dengan Ketepatan Forehand dalam Tenis Meja.* Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika, 1(1), 11-17.
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. 2018. *Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja.* SpoRTIVE, 1(1), 241-250.
- HELMI, B. (2017). *Penerapan Variasi Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Drive Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Al Abraar Perusahaan Terbatas Perkebunan Nusantara Ii Tandem Hilir I Tahun Ajaran 2015/2016.* Volume 4 no 2, September 2016, 4(2), 65-77.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Wildani, L. Z., & SUNardianta, R. (2018). *Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Mtsn Pacitan.* Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 7(2).

Zuilendra, R., & Wijayanti, N. P. N. (2017). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Pukulan Backhand Drive Atlet Putra Tenis Meja Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar (Pplp) Riau*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 4(2), 1-13.