

**PENGARUH METODE LATIHAN *MULTIBALL* DAN LATIHAN
DENGAN PEMAIN LAIN TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE*
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA SMA NEGERI 1
JALANCAGAK TAHUN 2018**

**SANTI NURDIANTI⁽¹⁾
DENI MUDIAN⁽²⁾, ARIS RISAYNTO⁽³⁾**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Subang

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jalancagak kabupaten Subang, Jawa Barat. Rumusan penelitian adalah (1) Apakah metode latihan *multiball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak? (2) Apakah metode latihan dengan pemain lain dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak? (3) Metode latihan manakah yang lebih memberikan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *multiball* dan metode latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak?. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah The Static Group Pretest-Posttest Design. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak sebanyak 20 orang. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak dengan nilai t hitung $13,668 > t$ tabel $1,83311$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 > 0,05$. (2) latihan dengan pemain lain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak dengan nilai t hitung $7,797 > t$ tabel $1,83311$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 > 0,05$. (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakulikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak dengan nilai gain untuk latihan *multiball* 9,6 dan latihan dengan pemain lain 5,7, sedangkan dilihat dari nilai sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$.

kata kunci: *latihan multiball, latihan dengan pemain lain, ketepatan forehand drive*

A. PENDAHULUAN

Tenis meja adalah salah satu jenis cabang olahraga permainan yang populer di dunia bahkan di Indonesia sendiri olahraga ini sudah tidak asing di masyarakat. Tennis meja dimanfaatkan sebagai olahraga rekreasi, kesehatan, pendidikan dan bahkan prestasi, dimana seseorang dapat meningkatkan kemampuan fisik melalui aktifitas olahraga ini. Cabang olahraga permainan ini menggunakan peralatan yang mudah didapat. Selain itu permainan tennis meja dapat dilakukan oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa.

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki keterbatasan dalam hal waktu, dana, serta fasilitas pendukung. Sehingga perannya dalam membentuk nilai dan sikap pada anak tidak dapat berjalan optimal, maka dari itu perlu waktu tambahan diluar jam sekolah untuk mendukung tujuan pendidikan nasional. Kurikulum telah memberikan jalan keluarnya yaitu dengan program ekstrakurikuler olahraga yang dibina dan dikelola dengan baik, terarah, terencana, serta berkesinambungan. Hal ini diharapkan dapat mendukung pembentukan watak, sikap sosial dan pengaruh yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar.

SMA Negeri 1 Jalancagak merupakan salah satu sekolah yang siswanya memiliki ketertarikan sangat tinggi terhadap olahraga. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh di berbagai tingkat kejuaraan. Sekolah mengadakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler untuk menggali, mendukung serta menyalurkan minat dan bakat siswa khususnya dalam bidang olahraga. Dari berbagai ekstrakurikuler yang ada, tennis meja merupakan salah satunya.

Dalam permainan tennis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran, karena faktor dari ketepatan dalam permainan tennis meja sangat penting guna untuk menempatkan bola ke arah yang sulit dipukul lawan saat pertandingan. Suharno (1981: 32) mengemukakan bahwa “ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai”. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tennis meja pada umumnya belum memiliki ketepatan sasaran yang baik, khususnya pada siswa yang baru mengenal tennis meja di SMA Negeri 1 Jalancagak. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan.

Seperti yang dijelaskan oleh Pengda PTMSI Jawa Barat (2004: 108) bahwa “teknik dasar permainan tennis meja yaitu terdiri dari: 1) *Grip* (pegangan), 2) *Stance* (posisi siap), 3) *Stroke* (Teknik pukulan), dan 4) *Footwork* (posisi kaki)”. Tiap-tiap keterampilan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tennis meja. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Pukulan merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja, karena apabila kita tidak menguasai teknik pukulan maka tidak akan terjadi permainan tenis meja. Dan dapat dibedakan berdasarkan jenis pukulan. Menurut Kertamanah (2003: 27) menjelaskan “tentang jenis-jenis pukulan pada permainan tenis meja yaitu antara lain: *Drive, Push, Block, Smash, Hit, Servis, Service return, Half volley, Side slip shot, Loop, Flick, Drop shot, Short cut, Long cut, Lobbing*”.

Salah satu pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Menurut Disorda Pemprov DKI Jakarta (2004: 60) pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting. Pengda PTMSI Jawa Barat (2004: 113) mengemukakan bahwa “*Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup”. Pukulan *drive* juga merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Oleh karena itu, pukulan *drive* disebut pula sebagai induk teknik dari pukulan serangan. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Ketepatan *forehand drive* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan ketepatan *forehand drive* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Siswa SMA Negeri 1 Jalancagak yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja, menurut Hodges (2007: 2) menjelaskan bahwa “metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, berlatih dengan mesin dan juga *multiball*”.

Menurut Hodges (2007: 2) menjelaskan bahwa “Metode latihan *multiball* adalah metode latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Membutuhkan sekeranjang bola, pemberi umpan berdiri dipinggir meja memungut dan memukul bola berturut-turut dengan berbagai kecepatan, putaran dan arah yang dibutuhkan”. Metode *multiball* sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pemberi umpan. Metode latihan *multiball* menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang dituju, sehingga gerakan siswa tersebut menjadi otomatisasi.

Metode latihan *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi pelatih atau pengumpan. Tetapi di ekstrakurikuler tenis meja SMAN 1 Jalancagak belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangat tepat untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan *forehand drive* dengan memukul bola sebanyak

mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan kearah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat.

Metode latihan dengan pemain lain menurut Hodges (2007: 2) menjelaskan bahwa “Metode ini mungkin akan menjadi metode yang paling sering anda lakukan, dan juga merupakan metode latihan paling sederhana. Anda dan teman anda dapat bergantian memilih latihan”.

Metode latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain tersebut diharapkan nantinya para siswa mempunyai kemampuan ketepatan yang jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMA. Atas dasar inilah, penulis ingin melakukan penelitian tentang: “Pengaruh Metode Latihan *Multiball* dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan *Forehand Drive* Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak”.

B. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2015: 107) menjelaskan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan sebab akibat dari variabel-variabel yang akan diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan cara menerapkan program latihan kepada dua kelompok sampel. Kelompok sampel ini diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan. Latihan yang diberikan yaitu selama 4 minggu, setiap satu minggu diberikan 3 kali pertemuan. Bahagia dalam (http://file.upi.edu/JUR._PEND._OLAHRAGA) yang dikutip oleh Galih Permana (2015: 21) mengemukakan bahwa:

Penelitian menyebutkan bahwa frekuensi latihan paling sedikit tiga hari setiap minggu, baik untuk olahraga kesehatan, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Hal ini disebabkan ketahanan seseorang akan menurun setelah 40 jam tidak melakukan latihan.

Selanjutnya dikemukakan pula oleh Harre (1982) dalam Harsono (1988: 106) bahwa “mesocycle adalah suatu jenis siklus jangka menengah yang lamanya 3-6 minggu”. Adapun mengenai frekuensi latihan oleh Juliantine (2007: 3.9) berpendapat bahwa “para pelatih telah sepakat, latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko kronis”.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan desain penelitian untuk dijadikan acuan dalam mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan. Desain penelitian dibutuhkan sebagai alur yang dapat dijadikan pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditentukan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh akan sesuai dengan harapan.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penulis menggunakan bentuk desain Eksperimen Lemah atau Pra Eksperimen. Syaodih-Sukmadinata (2011: 208) menjelaskan bahwa model desain eksperimen ini adalah yang paling lemah, oleh karena itu disebut eksperimen lemah atau “*weak experimental*”. Desain ini kadang-kadang disebut juga pra eksperimen atau “*pre experimental*”, karena sepiantas modelnya seperti eksperimen tetapi bukan. Disebut eksperimen lemah atau pra eksperimen, karena tidak ada penyamaan karakteristik (*random*) dan tidak ada pengontrolan variabel.

Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain Prates-Pascates Kelompok Statis. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Jalancagak dengan total 20 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Jalancagak sebanyak 20 orang. Jumlah sampel yang diambil dari populasi ini menggunakan Teknik *sampling jenuh* merupakan suatu teknik *Nonprobability sampling*. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiyono (2015: 122) bahwa “*Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Teknik sampel ini salah satunya adalah *sampling jenuh*. Sugiyono (2015: 124) menjelaskan bahwa “*Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes ketepatan *forehand drive* tenis meja dari hasil penelitian Tomoliyus (2012) mempunyai validitas isi tinggi (CVR = 0,99) dan reliabilitas 0,95. Dengan meja yang sudah diberi ukuran tanda sasaran, yaitu Nilai 5 dengan luas 30 cm x 30 cm, Nilai 3 dengan luas 60 cm x 60 cm meja yang diberi tanda sasaran, dan yang masuk sisa sasaran mendapat nilai 1. Proses pengambilan data *pretest* dan *posttest* itu dilakukan dengan cara 2 kali kesempatan Rally yaitu selama 30 detik, istirahat 10 detik kemudian melakukan lagi rally 30 detik. Jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai. Penilaian Ketepatan *Forehand Drive* = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor}} \times 100 =$

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t-tes). Untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

C. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data dan Analisis Data

Deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Multiball* dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan *Forehand Drive*

Subjek	Latihan Multiball		Subjek	Latihan Dengan Pemain Lain	
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest
X1	38	48	X1	31	37
X2	39	50	X2	26	30
X3	26	32	X3	23	27
X4	41	54	X4	24	28
X5	41	52	X5	22	27
X6	32	40	X6	25	32
X7	34	43	X7	30	35
X8	35	44	X8	34	44
X9	39	51	X9	33	42
X10	31	38	X10	29	32

Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Forehand Drive*

Subjek	Latihan Multiball		Latihan Dengan Pemain Lain	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Min.	26,00	32,00	22,00	27,00

Maks.	41,00	54,00	34,00	44,00
Mean	35,60	45,20	27,70	33,40
Median	36,50	46,00	27,50	32,00
Modus	39,00	-	-	27,00
Std. Dev.	4,90	7,05	4,27	6,04

2. Uji Prasyarat Data

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Latihan Multiball
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Multiball	,188	10	,200*	,923	10	,379
Posttest Multiball	,154	10	,200*	,949	10	,651

Dari hasil uji normalitas diatas terlihat bahwa skor *pretest* dan *posttest* latihan multiball terhadap ketepatan *forehand drive* memiliki nilai sig. 0,200 dan 0,200 untuk uji normalitas *lilliefors* (Kolmogorov-Smirnov) dan nilai sig. 0,379 dan 0,651 untuk uji normalitas Shapiro-Wilk, kedua nilai Signifikan lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka hipotesis yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Latihan Dengan Pemain Lain

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic c	df	Sig.	Statistic c	Df	Sig.
Pretest Pemain Lain	,155	10	,200*	,938	10	,535
Posttest Pemain Lain	,192	10	,200*	,904	10	,243

Dari hasil uji normalitas diatas terlihat bahwa skor *pretest* dan *posttest* latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* memiliki nilai sig. 0,200 dan 0,200 untuk uji normalitas *lilliefors* (Kolmogorov-Smirnov) dan nilai sig. 0,535 dan 0,243 untuk uji normalitas Shapiro-Wilk, kedua nilai Signifikan lebih besar dari $\alpha = 0,05$ (sig > 0,05) dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka hipotesis yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogen dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi 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). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest* Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,097	1	18	,759
,378	1	18	,546

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai signifikan 0,759 dan 0,546, karena $p > 0,05$ maka data pada kelompok *pretest* dan *posttest* adalah homogen.

3. Pengujian Hipotesis

1. Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan

Pengajuan hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive*. Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji-t Data *Pretest* dan *Posttest* Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain

Paired Samples Test				
	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PosttestMultiBall Pair 1 - PretestMultiBall	9.600	2.221	.702	11.189	8.011	13.668	9	.000

Kriteria.

nilai Sig > 0.05 Ho di terima dan Ha ditolak

nilai Sig < 0.05 Ho di tolak dan Ha diterima

Output diatas menunjukkan hasil pengujian dan kriterianya sebagai berikut:

a. Kelompok Latihan Multiball

Dengan mengkonsultasikan nilai t hitung dan t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai t hitung 13,668 > t tabel 1,83311 dan Nilai Sig 0,000 < 0,05. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive* sebelum dan sesudah diberikan latihan *multiball*. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *multiball* berpengaruh signifikan terhadap hasil ketepatan *forehand drive*.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PosttestPemainLain - PretestPemainLain Pair 1	5.700	2.312	.731	7.354	4.046	7.797	9	.000

Kriteria.

nilai Sig > 0.05 Ho di terima dan Ha ditolak

nilai Sig < 0.05 Ho di tolak dan Ha diterima

Output diatas menunjukkan hasil pengujian dan kriterianya sebagai berikut:

b. Kelompok Latihan dengan Pemain Lain

Dengan mengkonsultasikan nilai t hitung dan t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai t hitung 7,797 > t tabel 1,83311 dan Nilai Sig 0,000 < 0,05. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive* sebelum dan sesudah diberikan latihan lain. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan dengan pemain lain berpengaruh signifikan terhadap hasil ketepatan *forehand drive*.

c. Uji Beda Antar Kelompok (Independent Sample Tes)

Tabel 4.7.

Group Statistics

Metode	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Multiball	10	35,60	4,904	1,551
Posttest Multiball	10	45,20	7,052	2,230
Pretest dengan pemain lain	10	27,70	4,270	1,350
Posttest dengan pemain lain	10	33,40	6,041	1,910

Uji-t Data Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest Ketepatan forehand drive	Equal variances assumed	.378	.546	4.019	18	.001	11.800	2.936	5.631	17.969
	Equal variances not assumed			4.019	17.585	.001	11.800	2.936	5.620	17.980

Output bagian pertama menunjukkan deskripsi data, output bagian kedua menunjukkan hasil pengujian dan kriterianya sebagai berikut:

Dari hasil pengujian diatas nilai mean pretest latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain 35,60 dan 27,70, nilai posttest latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain 45,20 dan 33,40. Nilai Gain latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain adalah 9,6 dan 5,7, sedangkan dilihat dari nilai sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive*.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang pengaruh pemberian latihan

multiball dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.

1. Metode latihan multiball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak

Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t (*independent sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan yaitu nilai t hitung $13,668 > t$ tabel $1,83311$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 > 0,05$ Maka hipotesis diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *multiball* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.

2. Latihan dengan Pemain Lain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak

Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t (*independent sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan yaitu nilai t hitung $7,797 > t$ tabel $1,83311$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 > 0,05$ Maka hipotesis diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan dengan pemain lain berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.

3. Metode latihan multiball lebih memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan metode latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak

Melihat hasil perhitungan independent sample t-test menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan multiball dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak, dengan nilai mean pretest latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain $35,60$ dan $27,70$, nilai posttest latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain $45,20$ dan $33,40$. Nilai kenaikan latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain adalah $9,6$ dan $5,7$, sedangkan dilihat dari nilai sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Latihan *multiball* lebih memberikan hasil yang signifikan dibandingkan latihan dengan pemain lain, karena latihan multiball menurut Larry Hodges (2007: 2) menjelaskan “*Multiball* adalah metode latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpan bola. Pemain akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri dipinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran dan arah yang pemain butuhkan. Metode

latihan ini cara yang tepat untuk mempelajari pukulan. Sedangkan metode latihan dengan pemain lain, siswa dapat memainkan bola sesuai dengan situasi dan kondisi seperti saat bermain tenis meja sesungguhnya.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak dengan nilai gain untuk latihan *multiball* 9,6 dan latihan dengan pemain lain 5,7, sedangkan dilihat dari nilai sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima.

E. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pengujian data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pemberian latihan *multiball* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.
2. Pemberian latihan dengan pemain lain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan dengan pemain lain terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Jalancagak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakker, Theo. (1987). *Tenis Meja*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra Offset.
- Disorda. (2004). *Petunjuk Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Pemerintah Propinsi D.K.I Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Hodges, Larry. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Juliantine, dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kertamanah, Alex. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Pengda PTMSI Jawa Barat. (2004). *Sekitar Tenis Meja Jawa Barat*. Bandung.
- Permana, Galih. (2015). *Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Modified Smarter Spotter Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sikap Kayang*. Skripsi.

- Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Simpson, Peter. (1986). *Tehnik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir.
- Sudarto, Agung. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Dasar Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1980). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syaeful. (2014). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Forehand Drive Pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syaodih-Sukmadinata, N. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Tjokrosujoso, D. (1995). *Dasar-dasar Penelitian*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Peningkatan Mutu Guru SLTP Setara D-III.
- Tomoliyus. (2012). *Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.