

## PENGARUH METODE LATIHAN MULTI BALL TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DRIVE SMA SALAFIYAH BABUSSALAM

Lolia Manurizal<sup>1</sup>, Aluwis<sup>2</sup>, Yusril Hamdani<sup>3</sup>, Deri Putra<sup>4</sup>

[loliamanurizal90@gmail.com](mailto:loliamanurizal90@gmail.com)<sup>1</sup>, [aluwis@gmail.ac.id](mailto:aluwis@gmail.ac.id)<sup>2</sup>, [hamdaniriau5@gmail.com](mailto:hamdaniriau5@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[deriputra@upp.ac.id](mailto:deriputra@upp.ac.id)<sup>4</sup>

Universitas Pasir Pengaraian

### ABSTRACT

*This research was conducted due to the noticeable body posture of students when hitting the ball, as their bodies appeared stiff, and their positions were often low, resulting in the ball frequently getting stuck in the net when served. The students' foot movements were not sufficiently quick, causing them to struggle to control the ball effectively when the opponent returned it. Additionally, there was a lack of precision in the students' ball-hitting target direction, leading to the ball frequently going out of the table, resulting in wasted points. This was attributed to the infrequency of students engaging in multi-ball exercises, causing the accuracy of their hitting targets to be suboptimal. The aim of this research is to determine whether there is an influence of the multi-ball training method on the accuracy of forehand drive shots for students at SMAS Salafiyah Babussalam. The sampling technique used in this study was total sampling, where all subjects in the population were taken as samples. The sample in this study consisted of all extracurricular students at SMAS Salafiyah Babussalam, totaling 10 individuals. This research utilized an experimental method, and data analysis was performed by conducting a significance test "t-test" to determine the level of significance of the influence of the multi-ball training variable on forehand drive shots, using the t-test according to Arikunto (2006: 86). The pre-test and post-test results for the accuracy of forehand drive shots for extracurricular students at SMAS Salafiyah Babussalam yielded a calculated t-value (to) of 5.43, with a critical t-value (tt) of 2.26. Therefore, it can be concluded that  $to > tt$  or  $5.43 > 2.26$ , indicating that there is an influence of the multi-ball training method on the accuracy of forehand drive shots for extracurricular students at SMAS Salafiyah Babussalam.*

**Keywords:** Multi Ball Exercise, Forehand Drive.

### PENDAHULUAN

Sampai saat ini olahraga telah memberikan manfaat dan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kemampuan kesehatan bagi pelaku olahraga itu sendiri, masyarakat, praktisi olahraga. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi bagi siswa yang memiliki bakat dan minat olahraga perlu dilakukan, sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia sebagaimana yang dijelaskan dalam (UU Keolahragaan, 2022), Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat kita jelaskan bahwa olahraga aktivitas yang melibatkan pikiran, jiwa dan raga seseorang secara sistematis, terstruktur, terintegrasi dalam mengembangkan dan mendorong aktivitas jasmani seorang siswa dalam melaksanakan berbagai khasana budaya gerak baik dalam aktivitas sehari-hari maupun secara kelompok (ekstrakurikuler/team/klub), dalam hal ini adalah pelaksanaan latihan pada cabang olahraga tenis meja.

Mengawasi serta menyalurkan minat dan bakat siswa untuk berprestasi baik ditingkat

Daerah, Provinsi, Nasional maupun ditingkat International yang semua ini tidak lepas dari pengawasan pemerintah pusat dalam hal pengembangan minat dan bakat siswa pada cabang olahraga tenis meja.

Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola melewati net dan masuk kelapangan pihak lawan. Tenis meja dimainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang yang datar dengan lebar 1,525 meter dan panjang 2,74 meter. Serta net dengan tinggi 76cm (AS, 2020). Permainan tenis meja ini termasuk jenis permainan olahraga cepat dan membutuhkan pergerakan yang cepat pula pada saat mengambil bola tersebut. di dalam permainan tenis meja, terdapat beberapa teknik yang perlu dikuasai secara baik oleh pemain itu sendiri adalah teknik memegang bet, teknik pukulan, teknik pergerakan kaki, teknik bersiap (stance), akan tetapi peneliti hanya fokus meneliti pada pukulan forehand drive saja.

Pukulan forehand drive adalah jenis pukulan yang paling efektif untuk menyerang dalam permainan tenis meja. Pukulan Forehand drive adalah salah satu senjata offensive yang paling efektif dalam tenis meja. Pukulan forehand dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: Seorang siswa memerlukan pukulan forehand untuk menyerang dengan sisi forehand. Pukulan forehand bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Pukulan forehand merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Drive adalah pukulan yang paling kecil gesekannya. Pukulan drive yang sering juga disebut lift, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Adapun posisi atau sikap untuk melakukan pukulan forehand drive adalah sebagai berikut yakni lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh, dan tidak terlalu horizontal, lengan bawah dengan siku ditekan ke depan, gerakan memukul dilakukan dari belakang ke depan dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah, dan perkenaan bola sebaiknya pada saat bola mencapai titik tertinggi (Ramadhani et al., 2007).

Setelah komponen di atas sudah terpenuhi, maka diperlukanlah sebuah latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan terstruktur secara sistematis programnya, tanpa adanya latihan yang baik, maka hasil yang diharapkan tidak akan pernah menjadi lebih maksimal. Semakin rutin latihan dilakukan, maka latihan tersebut akan memberikan dampak yang baik pula terhadap keterampilan permainan tenis meja siswa tersebut. adapun bentuk latihannya adalah latihan multi ball.

Latihan multi ball metode latihan tersebut merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan forehand drive siswa. Latihan multiball dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola". Pemain akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang pemain butuhkan. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan. Peneliti menemukan bahwa pada saat sikap tubuh siswa memukul bola, tubuh siswa masih terlihat kaku dan posisinya sering rendah, sehingga bola sering menyangkut ke net pada saat bola tersebut diservis. Kurang cepatnya pergerakan kaki siswa, sehingga bola sering tidak dapat dikuasai secara baik pada saat lawan mengembalikan bola, kurang tepatnya arah sasaran pukulan bola siswa tersebut, sehingga membuat bola sering keluar meja permainan, dan poin terbuang begitu saja, hal ini disebabkan karena jarangya siswa dalam melakukan latihan multi ball, sehingga membuat arah ketepatan sasaran pukulan sering tidak maksimal.

Di samping itu siswa juga kurang melakukan berbagai variasi latihan pada saat mereka melakukan kegiatan ekstrakurikuler tersebut, sehingga guru berinisiatif dengan membuat

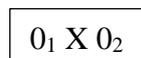
program latihan multi ball dengan berbagai macam model latihan variasi, perlunya pertandingan uji coba dengan sekolah-sekolah lainnya, yang bertujuan untuk menumbuhkan mental dan sikap siswa yang siap bertanding serta sebagai alat motivasi bagi siswa dalam berlatih. , maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa SMAS Salafiyah Babussalam? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa SMAS Salafiyah Babussalam.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang kaitan latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive dengan judul “Pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa SMAS Salafiyah Babussalam”.

## METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian experiment Menurut Campbell dan Stanley dalam Arikunto, (2006:84) jenis-jenis desain terbagi berdasarkan baik buruknya eksperimen, atau sempurna tidaknya eksperimen. Secara garis besar mereka mengelompokkan jenis desain eksperimen menjadi dua yaitu: Pree Experimental design (eksperimen yang tidak baik) dan True Experimental Design (eksperimen yang dianggap sudah baik).

Ada tiga jenis desain yang dimasukkan ke dalam kategori pre experimental design, yaitu: 1) One Stop Case Study, 2) Pres Test and Post Test, dan 3) Static Group Comparison. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Pree-Test dan Post-Test Group. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.

One-Group Pre-test & Post-test Design

*Sumber: (Sugiyono, 2018: 74)*

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pretest

X : Perlakuan

O<sub>2</sub> : Posttest

Menurut Arikunto (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian, maka populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung pada siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam yang berjumlah 10 orang.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling (sampel jenuh), yakni keseluruhan subjek yang terdapat pada populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam sebanyak 10 orang.

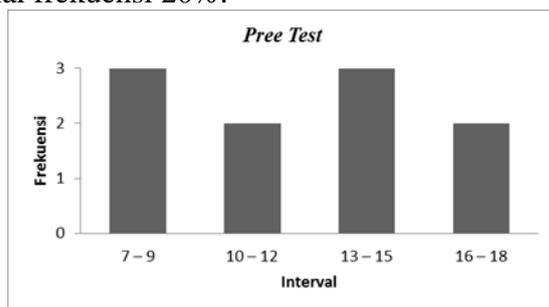
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran, kajian pustaka dan observasi. Adapun Instrumen yang digunakan Instrumen pree test dan post test dengan mengukur kemampuan dalam bermain tenis meja (Fenanlampir, Albertus, dkk, 2014 : 184).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tes uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variabel latihan multi ball terhadap pukulan forehand drive dengan menggunakan uji t dalam Arikunto (2006: 86)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pre-test Ketepatan pukulan Forehand Drive

Setelah dilakukan pre-test ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam, diperoleh data yakni: Nilai tertinggi (maximum) adalah 17, sedangkan nilai terendah (minimum) adalah 7 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 12,1 dan standar deviasi (SD) sebesar 3,45. Nilai interval siswa antara 7 – 9 dengan nilai frekuensi 3 dan nilai persentase sebesar 30%, sedangkan nilai interval antara 10 – 12 dengan nilai frekuensi 2 dan nilai persentase 20%, sedangkan nilai interval antara 13 – 15 dengan nilai frekuensi 3 dan nilai persentase 30%, sedangkan nilai interval antara 16 – 18 dengan nilai frekuensi 2 dan nilai frekuensi 20%.



Gambar 2.

Histogram Data Pre-test Ketepatan pukulan Forehand Drive

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Data Pre-test Ketepatan pukulan Forehand Drive

N o	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	7 – 9	3	30%
2	10 – 12	2	20%
3	13 – 15	3	30%
4	16 – 18	2	20%
<b>Jumlah</b>		10	100%

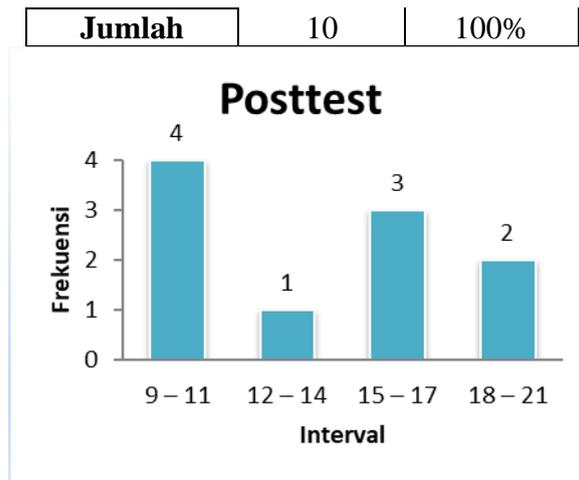
### 2. Post-test Ketepatan pukulan Forehand Drive

Setelah dilakukan post-test ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam, diperoleh data yakni: Nilai tertinggi (maximum) adalah 21, sedangkan nilai terendah (minimum) adalah 9 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 14,4 dan standar deviasi (SD) sebesar 4,17. Nilai interval siswa antara 9 – 11 dengan nilai frekuensi 4 dan nilai persentase sebesar 40%, sedangkan nilai interval antara 12 – 14 dengan nilai frekuensi 1 dan nilai persentase 10%, sedangkan nilai interval antara 15 – 17 dengan nilai frekuensi 3 dan nilai persentase 30%, sedangkan nilai interval antara 18 – 21 dengan nilai frekuensi 2 dan nilai frekuensi 20%. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel distribusi frekuensi di bawah ini

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Interval Post-Test Ketepatan Pukulan Forehand Drive

N o	Kelas Interval	Frekuensi Kumulati f	Frekuensi Relatif (%)
1	9 – 11	4	40%
2	12 – 14	1	10%
3	15 – 17	3	30%
4	18 – 21	2	20%



Gambar 3.

Diagram Interval Post-Test Ketepatan Pukulan Forehand Drive

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan ujililliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Normalitas Pre-Test metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive  
Normalitas Pre-Test metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive

No	X1	z scor	F (Zi)	S (Zi)	F (Zi)- S (Zi)
1	7	-1,48	0,0695	0,1000	0,0305
2	8	-1,19	0,1171	0,2000	0,0829
3	9	-0,90	0,1842	0,3000	0,1158
4	11	-0,32	0,3748	0,4000	0,0252
5	11	-0,32	0,3748	0,5000	0,1252
6	13	0,26	0,6030	0,6000	0,0030
7	14	0,55	0,7093	0,7000	0,0093
8	15	0,84	0,8000	0,8000	0,0000
9	16	1,13	0,8711	0,9000	0,0289
10	17	1,42	0,9225	1,0000	0,0775
Jumlah	121			L hitung=	0,1252
Mean	12,1			L tabel=	0,258
Sd	3,45	L hitung < L tabel = 0,1252 < 0,258, Maka data Berdistribusi Normal			

$L_0 < L_t$  = Data Normal

Keterangan:

Zi = Skor baku

F = Frekuensi skor baku

Fk = Frekuensi kumulatif skor baku

F (Zi) = Peluang skor baku

S (Zi) = Proporsi Angka

$L_0$  = Harga mutlak F (zi) – Z(zi)

$L_t$  = Nilai kritis uji Lillifors

Dengan  $n = 10$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , maka didapat  $L_{tabel} = 0,258$  berarti  $L_{observasi} < L_{tabel}$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bahwa data populasi dari data

sampel yang diambil berdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan uji Homogenitas Varians Varians dinyatakan homogen apabila hipotesis ditolak nol ( $H_0$ ) diterima  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , dan varians dinyatakan tidak homogen apabila hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima ( $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ) diterima distribusi F mempunyai dk pembilang =  $(n_1-1)$  dan dk penyebut  $(n_2-1)$

Tabel 4. Uji Homogenitas

1	7	9
2	8	11
3	9	10
4	11	11
5	11	14
6	13	15
7	14	17
8	15	16
9	16	20
10	17	21
Jumlah	121	144
Mean	12,1	14,4
Min	7	9
Max	17	21
Sd	3,45	4,17
Var	11,9	17,4
F <sub>hitung</sub>		<b>1,46</b>
F <sub>tabel</sub>	N= 10	<b>3,18</b>
Perbandingan varian diantara <i>pree-test</i> dan <i>post-test</i> , fhitung lebih kecil dari ftabel = $1,46 < 3,18$ , maka dapat disimpulkan hasil <i>pree-test</i> dan <i>post-test</i> adalah homogen		

Perbandingan varian diantara *pree-test* dan *post-test*, fhitung lebih kecil dari ftabel =  $1,46 < 3,18$ , maka dapat disimpulkan hasil *pree-test* dan *post-test* adalah homogen

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Didapati perbandingan varian diantara hasil *pree-test* dan *post-test* terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam, diperoleh fhitung lebih kecil dari ftabel yakni  $1,46 < 3,18$ , sehingga hasil *pree-test* dan *post-test* homogen. Kemudian untuk uji normalitas *pree-test* ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam diperoleh Lhitung < Ltabel =  $0,1252 < 0,258$ , maka data *free-test* tersebut berdistribusi normal, dan *post-test* ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam diperoleh Lhitung < Ltabel =  $0,1926 < 0,258$ , maka data *post-test* berdistribusi normal.

Untuk uji signifikansi dari hasil *pree-test* dan *post-test* ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam diperoleh thitung adalah 5,43 dengan t-tabel 2,26, dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa thitung > ttabel atau  $5,43 > 2,26$  dan terdapat pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pree-test dan post-test ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam diperoleh  $t_0$  adalah 5,43 dengan  $t$ -tabel 2,26, dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa  $t_0 > t$  atau  $5,43 > 2,26$  dan terdapat pengaruh metode latihan multi ball terhadap ketepatan pukulan forehand drive siswa ekstrakurikuler SMAS Salafiyah Babussalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta:Rineka Cipta.
- AS, J. (2020). Kata Kunci : Latihan pantul bola kedinding, Hasil pukulan forehand. 8(2), 129–134.
- Asep Pitro Mahyudi, D. (2007). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Driv. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, 472–481.
- Alfarisi, M. S., Setyawan, D. A., & Kresnapati, P. (2022). PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN RANDOM DRILL TERHADAP KETEPATAN FOREHAND BACKHAND. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(2), 1-6.
- Fenanlampir, Albertus, Faruq, Muhammad Muhyi. (2014). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Aambon.
- Indrawan, B., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash Dalam Permainan Tennis Meja. 3, 244–252.
- Kadeira, R. (2020). Pengaruh Latihan Multiball terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan. *Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 114–120.
- Mahyudi, A. P., & Donie, D. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. *Jurnal Patriot*, 1(2), 472-481.
- Nofita. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Untuk Meningkatkan Kemampuan Bermain Tennis Meja Siswa Kelas Vi Sdn 09 Rumbai Pekanbaru. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v3i2.2502>
- Nurdianti, S., MUDIANTO, D., & RISYANTO, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tennis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 25-37.
- Ramadhani, A., Ilmu, F., Universitas, K., Malang, N., Ilmu, F., Universitas, K., ... Malang, N. (2007). PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP. 22–26.
- Saputra, I. G. A. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Multiball dan Pelatihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja. 1, 54–64.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Press.
- UU Keolahragaan. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Pemerintah Republik Indonesia, 1–89.
- Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I. (2019). Pengaruh latihan multiball dan berpasangan terhadap ketepatan forehand drive pada ekstrakurikuler tennis meja di sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 2(01), 16-20.
- Fatmala, A. (2015). Pengaruh Metode Latihan Multi Ball Terhadap Keterampilan Drive Tennis Meja Siswa Sd Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*, 1(1).