ISSN. 2775-4324 (Online)

Journal of Physical Activity and Sports

Volume 2, Nomor 1, Bulan April 2021, 71-77



PERBANDINGAN LATIHAN SHADOW DENGAN LATIHAN MULTIBALL TERHADAP FREKUENSI PUKULAN FORHANDDAN BACKHANDTENIS MEJA PADA EKSTRAKURIKULER DI SD SUPRIYADI SEMARANG

Nova Adhi Tyan

Universitas PGRI Semarang, 50125, Indonesia. E-mail: novadtya507@gmail.com

Received: 16/12/2020; Revised: 22/4/2021; Accepted: 28/4/2021

Abstract

This research was motivated by the low accuracy of the forehand and backhand skills of the table tennis extracurricular members at SD Supriyadi Semarang. This study aims to determine the comparison between Shadow and Multiball Training on the Frequency of Forehand and Backhand strokes in table tennis extracurricular students at SD Supriyadi Semarang. This research is an experimental study. The population of this study were 8 students who participated in the table tennis extracurricular activity. Data retrieval used tests with the forehand drive and backhand drive accuracy ability instruments. The data analysis technique uses the t-test, through the prerequisite test for normality and homogeneity. The results of hypothesis testing using the forehand t-test get a t-test of 4.710 and a ttable 2.365 and a backhand hit get a count3.550 and a ttable 2.365 so that it shows a significant difference in the ability of forehand and the backhand shot after a perl.

The method of observation is systematic observation and recording of the symptoms that appear on the object of research. Observation is a data collection method that uses observations of research objects that can be carried out directly or indirectly. So in this study the authors used direct observation of the research location, especially at SD Negeri Supriyadi Semarang. Observation data collection techniques are used to obtain data on the process of filling in data. The steps or data collection process in this research are as follows: The training program was carried out for 12 meetings with the object of research to 8 students of SD Negeri Supriyadi. Multiball or drill practice. multiball is an exercise using 10 balls with 4 sets, 10 repetitions with 1 minute rest, which is done twice a week for 2 weeks.

The ability for forehand and backhand accuracy, namely the ability of the athlete to return the ball moving freely with forehand and backhand for 30 seconds, directing and placing it precisely towards the target, namely the corner of the table that has been marked with values 1, 3 and 5. The following are the stages of the training program: Based on the research results, it was found that the significant value of the Multiball group was> 0.05, while the significant value of the multiball group was <0.05. These results can be concluded that there is a greater influence on multiball training on the accuracy of the forehand and backhand table tennis strokes in extracurricular activities at SD Supriyadi Semarang.

Keywords: student satisfaction analysis, online learning, sports

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuanketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tenis meja di SD Supriyadi Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan *Shadow* Dengan Latihan *Multiball* Terhadap Frekuensi Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* pada peserta didik ekstrakutikuler tenis meja SD Supriyadi Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitianini adalah siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 8 orang.Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen kemampuan ketepatanpukulan *forehand drive* dan *backhand drive*.

Teknik analisis data menggunakanuji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t pukulan *forehand* mendapatkan t_{hinung} sebesar 4,710 dan t_{table} 2,365 dan pukulan backhand mendapatkan t_{hinung} 3,550 dan t_{table} 2,365sehingga menunjukan perbedaan yang signifika=n terhadap kemampuan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* setelah diberikan perlakuan dengan latihan *multiball*. Dari hasil tersebut dapatdisimpulkan bahwa frekuensi pukulan *forehand* dan *backhand* dengan latihan *multiball* lebih besar dibandingkan dengan latihan *Shadow*pada ekstrakurikuler tenis meja di SD Supriyadi Semarang.

Kata kunci: analisa kepuasan siswa, pembelajaran daring, olahraga

PENDAHULUAN

Tenis Meja merupakan permainan olahraga beregu dan ada juga yang individu (single). Setiap regu berada pada petak meja perminan masing-masing dan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu bed dengan awalan *service* melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh meja area lawan di petak lawan dan mempertahankan bola tidak mati di petak permainan sendiri. Secara umum tenis meja diartikan sebagai permainan yang dimainkan secara beregu dan individu dimana tiap regu terdiri dari dua orang pemain, bola dimainkan dengan cara memantulkan sebanyak satu saja, kemudian bola dinyatakan mati atau masuk ketika sudah menyentuh meja di area lawan. Olahraga tenis meja sekarang ini bagaikan sebuah magnet di dalam masyrakat, olahraga ini semakin berkembang dalam segi peminat, oleh karena itu tidak jarang klub-klub Tenis Meja di Indonesia mulai tumbuh dan bahkan mampu unjuk gigi sampai ajang kejuaraan tingkat asia. Di Indonesia olahraga Tenis Meja dimulai memiliki peningkatan perkembangan yang drastis melihat dari prestasi yang pernah diraih. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hal itu, salah satunya adalah manajemen pembinaan yang dilakukan di dalam tim.

Pencapaian prestasi tenis meja dapat dioptimalkan sedini mungkin dengan menerapkan teknikteknik dasar kepada atlet. Keberhasilan prestasi yang diraih salah satunya dikarenakan penerapan program latihan yang terstruktur dengan baik (Rihtiana & Tomoliyus, 2014). Atlet harus mampu menguasai teknik dasar terutama pukulan-pukulan dalam tenis meja. Pukulan *drive* dianggap sebagai pukulan paling penting (Atmaja & Tomoliyus, 2015), sebab pukulan *drive* adalah pukulan dasar yang mengutamakan kekuatan, kecepatan dan ketepatan sehingga jenis pukulan *drive* merupakan jenis pukulan yang sering digunakan oleh atlet. Pukulan *drive* mendukung kemampuan pukulan *forehand* (Lubrica, Revano, Florendo, & Agulo, 2013). Pukulan *forehand* merupakan Teknik yang paling sering digunakan dalam pukulan serangan tenis meja. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan tingkat kemampuan pukulan *forehand* pada kategori kurang.

METODE

Desain penelitian ini dimulai dengan menentukan populasi yang akan diteliti. Setelah didapat populasinya kemudian mengambil sampel dengan berdasarkan tujuan. Sampel yang sudah ada diberikan tes awal *multiball* (P1) untuk diambil datanya. Kemudian dilanjutkan dengan membagi menjadi kelompok *Shadow* dan kelompok ekperimen menggunakan teknik *ordinal pairing*. Kelompok *Shadow* tidak diberi perlakuan, sedangkan kelompok *multiball* diberi perlakuan *multiball* yang telah

terlebih dahulu di *judge* oleh peneliti. Setelah pemberian perlakuan pada kelompok *multiball* selesai, kemudian dilakukan tes akhir ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada kelompok *Shadow* dan kelompok *multiball* untuk diambil data prestasi ketepatanpukulan *forehand* dan *backhand*. Desain *multiball* ini terdapat kelompok yang disebut kelompok *multiball*, yaitu kelompok yang sengaja dipengaruhi oleh variabel-variabel tertentu. Juga ada kelompok *Shadow*, yaitu kelompok pembanding. Kelompok *Shadow* dimaksud sebagai pembanding sampai manakah terjadi perubahan akibat variabel-variabel *multiball*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data dan Analisa Data

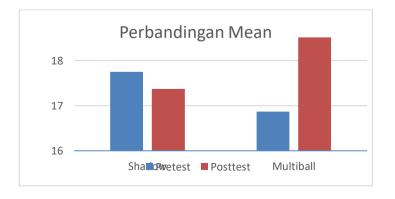
Deskripsi data penelitian meliputih data *pre-test* dan *post-test* dari *multiball* yang dilakukan. Dalam bagian ini akan disajikan data-data penelitian dari Perbandingan Latihan *Shadow* dengan Latihan *multiball* terhadapfrekuensi pukulan *forehand* dan *backhand*.

a. Deskripsi Data Shadow dan Multiball Forehand

Pretest kelompok *Shadow* memiliki nilai maksimum 34, nilai minimum 8, rerata 17,75 dan standar deviasi sebesar 8,01. *Posttest* untuk kelompok *Shadow* memiliki nilai maksimum 31, nilai minimum 9, rerata 17,37 dan standar deviasi sebesar 6,844.

Pretest kelompok *multiball* memiliki nilai maksimum 25, nilai minimum 10, rerata 16,87 dan standar deviasi sebesar 5,67. *Posttest* untuk kelompok *multiball* memiliki nilai maksimum 28, nilai minimum 11, rerata 18,75 dan standar deviasi sebesar 6,31.

Subyek	Shadow		Multiball	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Max	34	31	25	28
Min	8	9	10	11
Mean	17,75	17,37	16,87	18,75
Std. Dev	8.01	6,844	5,67	6,32



Gambar. Diagram perbandingan rerata (mean) ketepatan forehand

b. Deskripsi Data Shadow dan Multiball Backhand

Pretest kelompok *Shadow* memiliki nilai maksimum 25, nilai minimum 9, rerata 14,5 dan standar deviasi sebesar 4,956. *Posttest* untuk kelompok *Shadow* memiliki nilai maksimum 24, nilai minimum 9, rerata 14,25 dan standar deviasi sebesar 4,86.

Pretest kelompok *multiball* memiliki nilai maksimum 24, nilai minimum 10, rerata 15,38 dan standar deviasi sebesar 5,04. *Posttest* untuk kelompok *multiball* memiliki nilai maksimum 25, nilai minimum 11, rerata 16,87 dan standar deviasi sebesar 5,46.

Subyek	Shadow		Multiball		
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
	Max	25	24	24	25
	Min	9	9	10	11
	Mean	14,5	14,25	15,37	16,87

4,86

5,04

4,46

Table 4.2. Frekuensi data perbandingan pretest dan posttest Backhand

4,96

Std. Dev



Gambar Diagram perbandingan rerata (mean) ketepatan backhand

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* menggunakan metode *multiball* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler SD Supriyadi Semarang. Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari beberapa faktor diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memilih metode latihan yang benar sesuai dengan karakter atau kekurangan siswa diharapkan mampu meningkatan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler di SD Supriyadi Semarang.

Kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan yang baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat

75

disimpulkan bahwa latihan yang terprogam dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan pukulan forehand dan pukulan backhand menjadi semakin meningkat. Kegiatan yang berpariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi siswa sehingga dalam mengikuti latihan siswa dapat mengikuti kegiatan dengan antusias. Dengan menggunakan variasi metode Latihan Shadow maupun multiball diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan forehand dan pukulan backhand karena dengan metode latihan multiball memberikan kesempatan kepada siswa untuk memungkul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut yang hampir sama. Metode latihan ini juga memberi peluang bagi siswa untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan pukulan forehand dan pukulan backhand kesasaran yang dituju sehingga siswa dapat mengaplikasikan ketepatan pukulan forehand dan backhand ke dalam permainan yang sesungguhnya sehingga dalam melakukan permainan tenis meja dapat berjalan dengan baik.

- **DAFTAR PUSTAKA** (Gunakan Microsoft Word *template style*: *Heading 1*)
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Edisi Revisi V.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Adi, S. & Mu'arifin. (1994). Sosiologo Olahraga. Upt Perpus Um, Malang.
- Asrori, Z. (2008). Pengaruh Latihan Bola Banyak Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar Negeri Mangiran Srandakan Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Damiri, A. & Kusmaedi, N. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hadi, S. (2000). Statistik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartono. (2004). Statistika untuk Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap PembiitanAtlet dan Peningkatan Kebugaran Jasmani. Journal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Volume 5, Nomer 1, April 2008)
- Hodges, L. (1996). *Table tennis: steps to success (Tenis Meja: tingkat pemula)*. Penerjemah Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhtar, T. & Sulistyo, W. (2005). *Tenis Meja (Modul Mata Kuliah Pilihan 1)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nopembri, S. (2004). Pembe*lajaran Terpadu Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Volume 1, No.1, 2004)
- Salim, A. (2008). Buku Pintar Tenis Meja. Bandung: Nuansa.
- Sridadi, dkk. (2004). *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhamo HP. (1983). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suryabrata, S. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sudarto, A. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Bepasangan 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.
- Tomoliyus. (2012). Sukses melatih keterampilan Dasar Permainan Tenis meja dan Penilaian. Disajikan dalam Rangka Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Se-Indonesia Tahap II, Yogyakarta.
- Utama, A.M.B. (2005). "Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antar Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja". Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.