

Pengaruh Latihan *Multiball* Dan *Rally* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Forehand Drive* Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan

Taufik Kurniawan^{1*}, Alex Aldha Yudi², Jeki Haryanto³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: kurniawantaufik1999@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan belum maksimal dan belum begitu baik. Hal ini diketahui hampir rata-rata siswa tidak dapat melakukan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja dengan baik dan benar karena mereka tidak bisa mengkoordinasikan antara gerakan badan dan tangan dengan datangnya bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan yaitu berjumlah 26 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data ketepatan *forehand drive* diambil dengan tes ketepatan *forehand drive* tenis meja, Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan t hitung (5,619) $>$ t tabel (1,746) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ Kemudian pada rata-rata *pre-test* dan *post-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan meningkat yaitu (19,63) menjadi (37,19). dengan hasil tersebut maka menunjukan terdapat pengaruh pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan.

Kata kunci: latihan *multiball*, latihan *rally* berpasangan, ketepatan *forehand drive*, Tenis Meja.

Effect Of Multiball And Pair Rally Trainingon Table Tennis Forehand Drive Accuracy In Extracurricular Students Of Sman 1 Solok Selatan

ABSTRACT

The problem in this research is that the accuracy of the table tennis forehand drive of extracurricular students at SMAN 1 Solok Selatan is not optimal and not very good. It is known that most students cannot make a forehand drive in table tennis well and correctly because they cannot coordinate body and hand movements with the arrival of the ball. The aim of this research is to find out the effect of multiball training and pair rally on the accuracy of table tennis forehand drives among extracurricular students at SMAN 1 Solok Selatan. This type of research is experimental using a pretest-posttest control group design. The population in this study were all students who took part in the extracurricular tennis extracurricular at SMAN 1 Solok Selatan, totaling 26 people. The sample in this study amounted to 16 people using purposive sampling technique. Forehand drive accuracy data was taken using a table tennis forehand drive accuracy test. The dataanalysis technique used the t-test analysis technique with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the research show t count (5.619) $>$ t table (1.746) with a significance level of $\alpha = 0.05$. Then on the average pre-test and post-test the accuracy of forehand drive in extracurricular students at SMAN 1 Solok Selatan increased, namely (19.63) becomes (37.19). These results show that there is an influence of multiball

training and pair rally on the accuracy of forehand drives in extracurricular students at SMAN 1 Solok Selatan.

Keyword : *Multiball Practice, Pair Rally Practice, Precision Forehand Drive, Table Tennis.*

PENDAHULUAN

Pengembangan dalam bidang olahraga terus dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang mampu mendorong pembinaan baik fisik maupun mental, yang sangat penting dalam kehidupan sehari - hari. Dari sisi fisik, pengembangan olahraga akan menjadikan masyarakat Indonesia lebih kuat, sementara dari sisi mental, akan membentuk individu yang berkarakter baik, jujur, dan sportif (Masrun et al., 2023). Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang bertujuan untuk memperoleh tubuh yang sehat dan kuat, serta pada umumnya bersifat menyenangkan dan menghibur. Secara keseluruhan, olahraga berarti upaya untuk mengelola atau menyempurnakan kondisi jasmani atau fisik (Angraini, Jeli Karisma, 2020). Banyak faktor yang mendukung dalam kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi, antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (wiya wiriawan, 2017). Olahraga adalah aktivitas penting yang sebaiknya dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Setiawan, 2018). Kemudian menurut (Masrun & Rusdinal, 2022) Olahraga juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan berbagai potensi dalam salah satu cabang olahraga.

DiIndonesia popularitas cabang olahraga teniss meja terus meningkat, terlihat dari semakin banyaknya tempat latihan atau klub tenis meja di berbagai daerah (Rachman et al., 2017). Tenis meja adalah olahraga yang cocok untuk segala usia dan dapat dinikmati baik sebagai rekreasi maupun sebagai ajang pencapaian prestasi. Keduanya bisa dilakukan bersamaan, namun untuk menjadikannya sebagai olahraga kompetitif, penting untuk memahami berbagai teknik dan gaya permainan yang ada. (Herliana, 2019). Tenis meja adalah olahraga kompetitif yang memerlukan persiapan teknis, strategi taktis, serta pelatihan mental dan keterampilan motorik. (Bańkosz & Winiarski, 2020). Pemain dengan keterampilan teknis yang lebih baik mampu menunjukkan koordinasi gerakan yang efektif, mengatur serangan secara terkontrol, serta menghasilkan kecepatan dan putaran bola maksimal meskipun waktu untuk mengambil keputusan terbatas. (Lanzoni et al., 2021). Koordinasi seluruh tubuh memegang peran penting dalam tenis meja, karena gerakan biomekanik pada bagian tubuh bawah sangat terkait dengan kinerja

bagian tubuh atas (Apriyanto & S, 2022). Teknik dan koordinasi adalah faktor kunci dalam tenis meja. Teknik merujuk pada cara atau metode untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan mencapai hasil tertentu secara efektif dan efisien (Fardi et al., 2022)

Tenis meja adalah olahraga dalam ruangan yang dimainkan oleh dua atau empat orang. Dalam permainan ini, pemain menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola melewati jaring yang terpasang di atas meja, dengan dua tiang sebagai penopangnya. Olahraga ini, yang sering disebut "ping pong," merupakan cabang olahraga yang menarik dan bersifat rekreasi. Tenis meja sangat diminati oleh banyak orang dari berbagai usia, termasuk pelajar tingkat sekolah menengah atas. Di kalangan siswa, minat terhadap tenis meja seringkali tinggi karena olahraga ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Tenis meja merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan teknis yang tinggi, termasuk kemampuan *forehand drive* yang akurat. *forehand drive* adalah salah satu teknik dasar dalam tenis meja yang memungkinkan pemain untuk menghasilkan pukulan kuat dan cepat dari sisi *forehand* lapangan. Teknik dasar yang harus dikuasai untuk bisa memainkan permainan tenis meja menurut (Sunardianta, 2018) Beberapa aspek penting dalam tenis meja antara lain: 1) pegangan raket (grip), 2) sikap atau posisi bermain (stance), 3) jenis-jenis pukulan (stroke), 4) gerakan kaki (footwork), 5) kontrol bola dalam permainan tenis meja, 6) pemahaman mengenai pukulan *forehand* dan *backhand*, serta 7) gerakan bet dan arah bola. Dalam permainan tenis meja, terdapat beberapa teknik dasar pukulan (stroke), seperti: *forehand*, *backhand*, *drive*, *push*, *chop*, *block*, *servis*, dan *spin*. (Rahman, 2020). Dalam teknik pukulan *forehand*, hal yang perlu diperhatikan adalah sikap permulaan dan gerakan. Sikap permulaan melibatkan posisi tubuh berdiri tegak dengan kedua kaki agak terbuka, kaki kiri sedikit maju, lutut sedikit ditekuk, dan tangan yang memegang bet (tangan kanan) dengan siku sedikit ditekuk, siap untuk memukul bola yang datang. (Fajar Rizka Putra Yulianto, 2017). Gerakan dalam pukulan *forehand* mencakup ketepatan posisi kaki, pinggul, pinggang, serta bagian tubuh lainnya, yang merupakan bagian penting dalam kombinasi untuk melakukan pukulan *forehand* yang tepat sasaran. Bagi pemain tenis meja pemula, untuk menguasai teknik dasar dengan baik, sangat penting untuk menguasai pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* (Puji lestari, 2017)

Dalam tenis meja, dua teknik yang paling sering digunakan adalah pukulan *spin* dan pukulan *drive*. Untuk meraih kesuksesan dalam olahraga ini, setiap pemain perlu menguasai kedua teknik tersebut dengan baik, yaitu teknik pukulan *spin* dan pukulan *drive*. (Sari & Antoni, 2020). *Forehand drive* adalah pukulan yang relatif mudah dipelajari, namun untuk menguasainya dengan baik, latihan tetap diperlukan. Program latihan yang terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan serta variasi pukulan *forehand drive*, terutama bagi pemain tenis meja pemula (Arifin et al., 2012). Pukulan *forehand* adalah salah satu pukulan penting dalam permainan tenis meja. Jika dilakukan dengan gerakan yang tepat, pukulan *forehand* akan menghasilkan bola yang efektif, membuat lawan kesulitan dalam menghalau bola tersebut (Asri, 2017). Keberhasilan dalam olahraga tenis meja ini dipengaruhi oleh banyaknya faktor, salah satunya adalah metode latihan yang serius.

Salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja adalah "metode latihan *multiball*" dan "rally berpasangan." Metode ini membantu pemain untuk berlatih secara berulang dengan berbagai variasi bola, sehingga meningkatkan keterampilan dan akurasi pukulan *forehand drive*. (Haryanto et al., 2023) pelatih dapat mengintegrasikan aktivitas spesifik ke dalam rutinitas pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja. Menurut (Masrun et al., 2022) "pelatih mempunyai faktor penting untuk meningkatkan prestasi olahraga". Metode latihan ini berfokus pada frekuensi pemukulan, yang membantu pemain terbiasa memukul bola ke target yang tepat, sehingga gerakan mereka menjadi lebih otomatis. Salah satu metode yang populer untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam tenis meja adalah latihan *multiball*, yang memungkinkan pemain untuk berlatih dengan berbagai variasi bola secara cepat dan terus-menerus. Latihan ini melibatkan penggunaan banyak bola untuk memperbaiki ketepatan, kecepatan, dan teknik pukulan. Meskipun latihan *multiball* telah banyak digunakan dalam pengembangan keterampilan tenis meja, namun belum banyak penelitian yang secara khusus menginvestigasi pengaruhnya terhadap ketepatan *forehand drive*, terutama di kalangan siswa sekolah menengah. pelatihan *multiball* yaitu dimana, seorang pemain diberikan *drill-drill* dengan banyak bola, sehingga dapat mempermudah dalam menumbuhkan otomatisasi gerakan khususnya bagi pemain yang tergolong pemula (Saputra, 2016). Latihan *multiball* merupakan metode di mana pelatih

atau partner memberikan banyak bola secara berturut-turut kepada pemain. Metode ini memungkinkan pemain untuk menerima banyak pukulan dalam waktu singkat, sehingga mempercepat proses belajar dan meningkatkan konsistensi pukulan. Latihan ini juga dapat difokuskan pada aspek tertentu seperti kecepatan, ketepatan, dan teknik. Kemudian Latihan *rally* berpasangan melibatkan dua pemain yang saling mengembalikan bola satu sama lain. Metode ini menekankan pada peningkatan refleks, koordinasi, dan kemampuan untuk mempertahankan *rally* dalam situasi permainan yang sebenarnya. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan komunikasi dan kerjasama antar pemain, yang merupakan aspek penting dalam permainan ganda.

Kemudian faktor lain yaitu program latihan yang baik dan tepat saat latihan tenis meja. Dalam program latihan berisi rancangan kegiatan yang dijalankan oleh atlet selama latihan. Kemampuan pelatih memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan Ketepatan *Forehand Drive* yang dibutuhkan. Metode yang diterapkan mesti relevan dengan tujuan yang akan dicapai, yaitu Ketepatan *Forehand Drive*. Kemudian faktor yang mempengaruhi Ketepatan *Forehand Drive* adalah ketersediaan sarana dan prasarana latihan dalam usaha meningkatkan Ketepatan *Forehand Drive* memiliki arti yang cukup penting. Ketiadaan atau keterbatasan jumlah sarana dan prasarana latihan seringkali menyulitkan pelatih untuk melatih bentuk latihan yang tepat dan guna meningkatkan Ketepatan *Forehand Drive*. Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi Ketepatan *Forehand Drive* adalah tingkat kemampuan penguasaan teknik *Forehand Drive* itu sendiri. teknik merupakan gerakan tertentu dalam olahraga yang dilakukan secara efektif dan efisien mungkin (Sin, 2020). Keterampilan *forehand drive* dipengaruhi oleh beberapa faktor dan tidak dapat diperoleh secara instan; persiapan fisik dan psikis sangat diperlukan. Setiap keterampilan dalam tenis meja memiliki peran yang krusial dalam permainan. Meskipun seorang pemain memiliki kemampuan teknis yang baik, jika tidak didukung oleh gerakan kaki yang tepat, kemampuannya masih dianggap kurang optimal. Oleh karena itu, pemain perlu menjalani latihan intensif untuk menguasai teknik-teknik yang diajarkan oleh pelatih atau instruktur. Beberapa metode latihan dalam tenismeja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih secara mandiri, menggunakan mesin latihan, dan metode *multiball* (Nurdianti, 2018).

Di SMAN 1 Solok Selatan, kegiatan ekstrakurikuler tenis meja menjadi salah satu pilihan favorit bagi siswa karena ekstrakurikuler tenis meja merupakan ekstrakurikuler yang baru di adakan di SMAN 1 Solok selatan pada tahun 2023. Namun, hasil pengamatan dan evaluasi menunjukkan bahwa ketepatan *forehand drive* para siswa masih kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pukulan yang tidak mencapai sasaran atau keluar dari meja permainan. Ketidakakuratan dalam melakukan pukulan *forehand drive* dapat mempengaruhi performa keseluruhan dalam pertandingan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Solok Selatan, hampir sebagian besar siswa belum dapat melakukan pukulan *forehand drive* dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan karena mereka kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh dan tangan dengan bola yang datang. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan”. Metode *multiball* dan *rally* berpasangan diharapkan dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMAN 1 Solok Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien, guna meningkatkan keterampilan tenis meja siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pra-eksperimen*. Menurut (Sugiyono, 2015) “*pra-eksperimen* merupakan penelitian yang mendekati *eksperimen* sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat”. Penelitian ini menggunakan rancangan “*the One Grup Pre-test and Past test Design*”. Pada penelitian ini yaitu terdiri dari variabel bebas (X) yaitu latihan *multiball* dan *rally* berpasangan sedangkan untuk variabel terikat nya (Y) adalah ketepatan *forehand drive* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMAN 1 Solok Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 agustus sampai 31 agustus 2024 di SMAN 1 Solok Selatan. Menurut (Arikunto, 2014) “*one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang

memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*)". Penelitian ini melibatkan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yaitu 26 siswa.. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *sensus sampling*, Teknik *sensus sampling* atau sampling jenuh adalah metode pengumpulan data yang melibatkan seluruh anggota populasi, memberikan data yang sangat akurat dan komprehensif, sehingga memilih 16 siswa untuk penelitian ini. Kemudian tes ketepatan *forehand drive* tenis meja dari hasil penelitian Tomoliyus (2012) selama 30 detik. Dan analisis uji t merupakan metode analisis data dalam penelitian ini.

HASIL

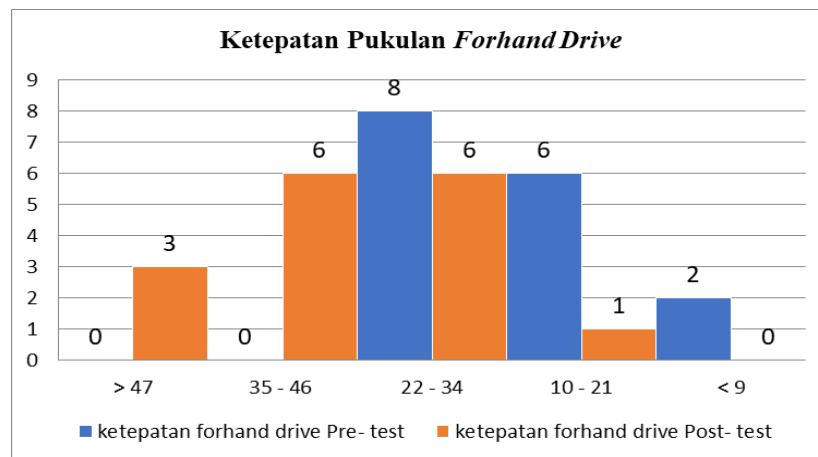
1. Ketepatan *Forehand Drive*

Ketepatan *forehand drive* tenis meja terhadap 16 siswa, berdasarkan analisis data tes awal *pre-test* kemampuan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan terhadap 16 siswa diperoleh ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan dengan poin tertinggi poin 28, poin terendah 6 dan untuk rata-rata 19,63. Kemudian pada tes akhir *post-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan terhadap 16 siswa diperoleh ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan dengan poin tertinggi poin 59, poin terendah 19 dan untuk rata-rata 37,19. Tabel 1 memberikan penjelasan lebih mendalam tentang ketepatan *forehand drive* tenis meja siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan.

Kelas Interval	<i>Pre test</i>	<i>Post- test</i>	Keterangan
> 47	0	3	Baik Sekali
35 - 46	0	6	Baik
22 - 34	8	6	Cukup
10 - 21	6	1	Kurang
< 9	2	0	Kurang Sekali
jumlah	16	16	

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan bawah dengan kelas interval > 47 (Baik sekali) tidak ditemukan siswa (0%), kelas interval 35-46 (Baik) tidak ditemukan siswa (0%), kelas interval 22-34 (Cukup) sebanyak 8 siswa (50%), kelas interval 10- 21 (Kurang) sebanyak 6 siswa (38%), dan kelas interval ≤ 9 (kurang

sekali) ditemukan 2 siswa (13%). Kemudian pada *post-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan bawah dengan kelas interval > 47 (Baik sekali) ditemukan 3 siswa (19%), kelas interval 35-46 (Baik) ditemukan 6 siswa (38%), kelas interval 22-34 (Cukup) sebanyak 6 siswa (38%), kelas interval 10- 21 (Kurang) sebanyak 1 siswa (6%), dan kelas interval ≤ 9 (kurang sekali) tidak ditemukan siswa (0%).



Gambar 15. Grafik histogram hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan

Hipotesis penelitian ini diuji dengan melakukan analisis uji t. Sebelum melakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Setelah itu, dilakukan uji homogenitas untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* guna memastikan kesamaan variansi antara kedua kelompok tersebut. Kemudian persyaratan analisis sudah memenuhi persyaratan maka dilakukan pengujian hipotesis. Analisis yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan 0,05. Dengan tes awal *pre-test* kemampuan ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan terhadap 16 siswa diperoleh ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan dengan poin tertinggi poin 28, poin terendah 6 dan untuk rata-rata 19,63. Kemudian pada tes akhir *post-test* ketepatan *forehand drive* pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan terhadap 16 siswa diperoleh ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan dengan poin tertinggi poin 59, poin terendah 19 dan untuk rata-rata 37,19. Hasil penelitian menunjukkan sesuai dengan hipotesis dan uji t bahwa terdapat pengaruh pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive*

pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan dimana $t_{hitung} (5,619) > t_{tabel} (1,746)$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Tenis meja adalah olahraga yang memerlukan keterampilan teknik yang baik, terutama dalam hal ketepatan pukulan. *Forehand drive* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan tenis meja, karena kemampuan untuk melakukan pukulan ini dengan tepat akan mempengaruhi hasil permainan secara signifikan. Menurut (Wenninger & Lames, 2016) Pukulan *drive* adalah pukulan dengan tenaga gesekan yang relatif kecil. Pukulan ini, yang sering juga disebut sebagai lift, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan dalam tenis meja. Pukulan *drive* memungkinkan bola untuk meluncur dengan kecepatan yang tinggi dan presisi, menjadikannya efektif dalam menyerang lawan. Kemudian menurut (Puji lestari, 2017) *Drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang yang menghasilkan bola datar dan keras. Pukulan ini umumnya digunakan untuk menyerang, dengan tujuan mengirimkan bola dengan kecepatan tinggi dan lintasan rendah, sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Menurut (Asri, 2017) Keterampilan *forehand drive* dalam tenis meja dapat ditingkatkan melalui metode latihan yang efektif dan efisien, yang dilakukan secara repetitif dalam jangka waktu yang cukup panjang. Latihan yang konsisten dan terstruktur akan membantu pemain untuk menguasai teknik ini dengan lebih baik, meningkatkan ketepatan, kekuatan, dan kecepatan pukulan mereka. Selanjutnya menurut (Asri, 2020) *Forehand drive* merupakan salah satu pukulan kunci dalam tenis meja, karena pukulan ini mampu menghasilkan kekuatan besar meskipun menggunakan tenaga gesekan yang relatif sedikit. Untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive*, berbagai metode latihan dapat diterapkan, di antaranya latihan *multiball* dan *rally* berpasangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kedua metode tersebut terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMAN 1 Solok Selatan

Forehand drive sendiri merupakan pukulan fundamental dalam tenis meja yang memerlukan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan presisi. Pukulan ini dilakukan dengan menggerakkan bet dari belakang ke depan dan sedikit ke atas, menyebabkan bola melaju dengan putaran ke depan (*topspin*). Ketepatan dalam melakukan *forehand drive* sangat krusial karena dapat menentukan arah dan penempatan bola yang diinginkan.

Dengan ketepatan yang baik, pemain dapat memaksa lawan untuk melakukan kesalahan atau memberikan bola balik yang mudah untuk diserang, sehingga menciptakan peluang untuk mencetak poin. Menurut (Asep Pitro Mahyudi, 2007) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan menuju sasaran yang diinginkan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks tenis meja, ketepatan sangat penting untuk memastikan bola dipukul dengan tepat ke arah yang diinginkan, memaksimalkan peluang untuk mencetak poin. Menurut (Widiantoro, 2017) dalam permainan tenis meja, diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena ketepatan sangat penting untuk menempatkan bola di area yang sulit dijangkau oleh lawan. Dengan penempatan bola yang tepat, pemain dapat memaksa lawan untuk berada dalam posisi yang tidak menguntungkan, sehingga meningkatkan peluang untuk mencetak poin dalam perlombaan. Kemudian menurut (Nurdianti, 2018) dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran, karena faktor dari ketepatan dalam permainan tenis meja sangat penting guna untuk menempatkan bola ke arah yang sulit dipukul lawan saat pertandingan. Selanjutnya menurut (Asri, 2017) ketepatan pukulan pada sasaran yang bergerak dengan cepat, membutuhkan koordinasi mata dan tangan (*eye-hand coordination*) dan pengaturan waktu (*timing*) yang tepat. Menurut (Saputra, 2016) dalam permainan tenis meja ketepatan sasaran merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam bermain. Salah satu latihan untuk meningkatkan ketepatan pada tenis meja yaitu latihan *multiball*, yang melibatkan seorang pelatih atau asisten yang memberikan bola secara cepat dan berurutan kepada pemain yang berlatih, memiliki beberapa keunggulan. Menurut (Tomolius, 2012) Salah satu metode utama untuk mengembangkan keterampilan motorik halus tangan adalah melalui latihan mengendalikan bola dengan teknik pelatihan yang disebut *multiball drill* atau latihan menggunakan banyak bola. Teknik ini melibatkan pengulangan latihan dengan berbagai bola yang diberikan secara cepat, memungkinkan pemain untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kontrol bola dalam permainan tenis meja.

Metode ini memungkinkan pemain untuk melakukan banyak repetisi dalam waktu singkat, yang sangat efektif untuk membangun memori otot dan meningkatkan konsistensi pukulan. Selain itu, latihan *multiball* juga dapat disesuaikan untuk fokus pada aspek tertentu dari teknik *forehand drive*, seperti *footwork*, sudut bet, atau penempatan bola. Namun, metode ini memiliki keterbatasan dalam hal simulasi situasi

permainan yang sebenarnya, karena pemain hanya fokus pada pukulan tanpa harus membaca atau merespons pukulan lawan. Di sisi lain, latihan *rally* berpasangan menawarkan pendekatan yang lebih realistis terhadap situasi pertandingan. Menurut (Gandasari et al., 2023) *rally* berpasangan sangat berpengaruh untuk meningkatkan pukulan *forehand drive*. Kemudian menurut (Dewi Angraini, 2020) *Rally* merupakan salah satu bentuk variasi latihan guna menambah atau meningkatkan kemampuan pukulan terhadap bola. Dalam metode ini, dua pemain saling berhadapan dan melakukan *rally forehand drive* secara bergantian. Keunggulan utama dari metode ini adalah pemain dapat mengembangkan kemampuan untuk membaca arah, kecepatan, dan spin bola dari lawan, serta melatih kemampuan untuk mengontrol pukulan mereka dalam berbagai situasi. *Rally* berpasangan juga membantu pemain mengembangkan stamina dan konsentrasi yang diperlukan dalam pertandingan yang sebenarnya. Namun, jumlah repetisi yang dapat dilakukan dalam metode ini mungkin lebih sedikit dibandingkan dengan latihan *multiball*. Penerapan kedua metode latihan ini pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMAN 1 Solok Selatan perlu mempertimbangkan beberapa faktor, seperti tingkat keterampilan awal siswa, ketersediaan peralatan dan fasilitas, serta waktu latihan yang tersedia. Kombinasi yang tepat antara latihan *multiball* dan *rally* berpasangan dapat memberikan manfaat optimal dalam meningkatkan ketepatan *forehand drive* siswa. Penerapan kedua metode ini dalam latihan ekstrakurikuler sangat penting karena keduanya memberikan berbagai manfaat yang berbeda namun sinergis. Latihan *multiball* memungkinkan siswa menguasai teknik dengan lebih cepat melalui pengulangan intensif, sementara *rally* berpasangan membantu mereka menerapkan teknik tersebut dalam skenario yang lebih kompleks dan dinamis. Selain itu, *rally* berpasangan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar tentang ritme permainan dan meningkatkan stamina fisik serta mental mereka, karena mereka harus terus aktif dalam *rally* sambil mempertahankan konsistensi pukulan. Kedua metode ini, bila digabungkan secara seimbang, membantu siswa untuk tidak hanya meningkatkan ketepatan *forehand drive*, tetapi juga mengembangkan keterampilan lain yang krusial dalam tenis meja, seperti koordinasi, kecepatan, dan pengambilan keputusan. Di SMAN 1 Solok Selatan, pelaksanaan program latihan yang mengintegrasikan *multiball* dan *rally* berpasangan secara terstruktur dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan siswa. Pengalaman dalam berlatih dengan metode

yang bervariasi ini juga dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam berlatih, karena mereka dapat melihat perkembangan yang signifikan dalam teknik permainan mereka. Sebagai hasilnya, siswa yang terlibat dalam latihan ini diharapkan memiliki peningkatan yang signifikan dalam ketepatan *forehand drive* mereka, serta mampu tampil lebih baik dalam pertandingan dan kompetisi dengan kemampuan teknis dan taktis yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, terdapat pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan. Hasil analisis data yaitu diperoleh hasil t hitung (5,619) > t tabel (1,746) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ Kemudian pada rata-rata *pre-test* dan *pos-* ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan meningkat yaitu (19,63) menjadi (37,19). dengan hasil tersebut maka menunjukkan terdapat pengaruh latihan *multiball* dan *rally* berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Solok Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, Jeli Karisma, et al. (2020). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Footwork Dengan Ketepatan Backhand Drive*. 20, 107–121.
- Apriyanto, R., & S, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Tennis Meja dalam Mewujudkan Konsep Kurikulum Merdeka Belajar. *Physical Activity Journal*, 4(1), 87. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6738>
- Arifin, Z., Soegiyanto, & Nugroho, P. (2012). Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tennis Lapangan Bagi Petenis Pemula. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 32–40.
- Arikunto. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta.
- Asep Pitro Mahyudi. (2007). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive*. 472–481.
- Asri, N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sport Universitas Negeri Semarang*, 6(2), 179–185.
- Asri, N. (2020). Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tennis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3733>
- Bañkosz, Z., & Winiarski, S. (2020). Kinematic parameters of topspin forehand in table

- tennis and their inter-and intra-individual variability. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(1), 138–148.
- Dewi Angraini, A. F. (2020). *pengaruh latihan highes rally forehand dan latihan feeding forehand terhadap kemampuan forehand drive tenis lapangan atlet kota pariaman tenis club*. 2, 434–445.
- Fajar Rizka Putra Yulianto, A. W. (2017). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Fardi, A., Haryanto, J., & Mariati, S. (2022). Kontribusi Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi The Contribution of Flexibility and Explosive Power of Leg Muscles to Sickle Kick Ability of Pencak Silat Athletes in Bukittinggi City. *Gladiator*, 207–218.
- Gandasari, M. F., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Sastaman B, P., & Puspita Wati, I. D. (2023). Implementasi Rally 3 Menit Untuk Meningkatkan Pukulan Forehand. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 72–79. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6465>
- Haryanto, J., Becerra-Patiño, B., & Padli. (2023). Exploring the impact of eye-hand coordination on backhand drive stroke mastery in table tennis regarding gender, height, and weight of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(10), 2710–2717. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.10310>
- Herliana, M. N. (2019). Ketepatan Forehand dalam Permainan Tenis Meja Melya Nur Herliana Universitas Siliwangi. *Journal of s.p.o.r.T*, 3(2), 93–37.
- Lanzoni, I. M., Bartolomei, S., Michele, R. Di, Gu, Y., Baker, J. S., Fantozzi, S., & Cortesi, M. (2021). Kinematic analysis of the racket position during the table tennis top spin forehand stroke. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/app11115178>
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3364–3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143–151. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.49445>
- Nurdianti, S. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1*. 4(02), 25–37.
- Puji Iestari. (2017). Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Kedinding Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas

- Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 1(3), 8.
- Rachman, I., Sulaiman, & Rumini. (2017). Pengembangan Alat Pelontar Bola Tennis Meja (Robodrill IR-2016) Untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive Dan Spin. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 50–56.
- Rahman, A. (2020). Peningkatkan Pukulan Forehand Dan Backhand Melalui Media Dinding Permainan Tennis Meja Siswa Smp Negeri 8 Palopo. *Jurnal Panrita*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i1.133>
- Saputra, I. G. A. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Multiball Dan Pelatihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja. *Научно-Техническое Творчество Аспирантов И Студентов*, 1, 139–141.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tennis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Setiawan, Y. (2018). *Analisis tentang cedera dalam olahraga beladiri taekwondo di dojangunp*. 1(3), 401–414.
- Sin, T. H. (2020). *Pengantar ilmu melatih* (pp. 1–254).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* / Sugiyono (21st ed.).
- Tomoliyus. (2012). *Panduan Kepelatihan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar*.
- Wenninger, S., & Lames, M. (2016). Performance analysis in table tennis - stochastic simulation by numerical derivation. *International Journal of Computer Science in Sport*, 15(1), 22–36. <https://doi.org/10.1515/ijcss-2016-0002>
- Widiantoro, A. (2017). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Backhand Gamping the Effect of Multiball Training on Accuracy Ability of Forehand Ann Backhand Punch for the Extracurricular Participants of Table Tennis in 2016 / 2017 At Sma Negeri 1. *Journal Sport*, 6(11), 1–7.
- wiya wiriawan, roma irawan. (2017). modifikasi istrument mengoper bola rendah untuk tes passing futsal. *Jurnal Patriot*, 4(1), 9–15.