

Prosiding

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN 2017

"Pendidikan Jasmani Berkarakter"

Editor :

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Dr. Sukirno
3. Dr. Iyakrus, M. Kes
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

**Kamis , 16 November 2017
Gedung Pascasarjana UNSRI**



**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya
Sumatera Selatan, Indonesia**

ISBN 978-602-51230-0-9



978-602-51230-0-9

ISBN: 978-602-51230-0-9

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Berkarakter

Prosiding Seminar Nasional Reviewer

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR. M.PH
3. Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Destriana, M.Pd

Editor

Dr. MeirizalUsra, M.Kes
Destriani, M.Pd
Silvi Aryanti, M.Pd

Layout

Angga Setiawan

Program Studi

PendidikanJasmanidanKesehatan, FKIP UNSRI
Jl. Raya Palembang –Prabumulih, KM 32 Indralaya
Telp0711-580058
Email:penjasfkipunsri@gmail.com

Cetakan pertama, November 2017

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin

Copyrigh

| | |
|--|-----|
| Dampak <i>Circuit Training</i> Terhadap Kelincahan Siswapencaksilat Oleh : Frandian Siregar, Muhammad Ali, Joka Novetra (PPS Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Sriwijaya) | 165 |
| Latihan <i>Three Corner Drill</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Esktrakurikuler Sepakbola Oleh : Rizky Bagus Santoso (Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya) | 170 |
| Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Dribble Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Oleh : Tedy Tanjung Taher ¹ , Sukirno ² , Iyakrus ³ (Mahasiswa dan Dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya) | 176 |
| Dampak Latihan Menyundul Bola yang Digantung Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Kelas VII SMP Oleh : Efran Saputra ¹ , Marsiyem ² , Hartati ² (Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang ¹ Dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang ²) | 183 |
| <i>Stadium Hops</i> Terhadap Hasil Tendangan Gawang Pada Permainan Sepakbola Oleh : Fauzan Musyabbih (Program Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya) | 187 |
| Pengembangan Model Modifikasi Pembelajaran Sepakbola <i>Mix</i> Untuk Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Oleh : Ahmad Sastianto (Universitas Sriwijaya) | 192 |
| Korelasi Keseimbangan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Pinalti Permainan Sepakbola Oleh : Denny Ariansyah (Mahasiswa PPs Pendidikan Olahraga UNSRI) | 197 |
| Dampak Barbel Terhadap Hasil Servis Panjang Permainan Bulutangkis Oleh : Ferli Arbani (Program Pasca Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya) | 203 |
| Pengaruh Latihan Multiball Dan Forehand Ke Dinding Terhadap Kemampuan Forehand Oleh : Bayu Hardiyono (Universitas Bina Darma) | 206 |
| Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa Putra Sekolah Dasar Oleh : Dulmanan (PPs Pendidikan Olahraga Unsri) | 210 |
| Melempar Bola Ke Dinding Terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli Oleh : Devi Septiara (SMA N 14 Palembang) | 219 |
| Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang Oleh : Nopita Sari (SMK Proklamasi Muara Enim) | 226 |

PENGARUH LATIHAN MULTIBALL DAN FOREHAND KE DINDING TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND

Dr. NAYU HARDIYONO. M. Pd
Universitas Bina Darma
Jalan Jend. Ahmad Yani No. 12 Plaju, Palembang
Email : bayu.hardiyono@binadarma.ac.id

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap prestasi belajar pukulan forehand drive tenis meja. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif atau eksperimen semu. Populasi berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan “Tes Ketepatan *Forehand Drive*”. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan *multiball* dan metode latihan *forehand* ke dinding terhadap ketepatan *forehand drive* serta ada perbedaan yang signifikan yaitu, metode latihan *multiball* lebih berpengaruh dan lebih meningkatkan ketepatan pukulan forehand drive.

Kata Kunci : *Multiball, Forehand ke Dinding, Forehand*

PENDAHULUAN

Proses latihan dalam mempelajari keterampilan teknik pada permainan tenis meja tentunya melalui metode pengamatan dan dipelajari secara berulang-ulang dengan menggunakan contoh permainan tenis meja yang sudah mencapai level tertinggi dalam pertandingan. Seperti yang diutarakan oleh Sudarto (2009:26) “Metode latihan yang mendasari berhasilnya bentuk ketrampilan teknik, yaitu metode latihan langsung (direct practice method) dan tidak langsung

(indirect practice method). Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa. Untuk menguasai keterampilan teknik serta mahir dalam bermain tenis meja, hal utama yang dipelajari adalah memperhatikan cara bermain atlet yang mempunyai peringkat tertinggi didunia. Menurut Indra (2013 : 3) “Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus

terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang dewasa, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti (Simpson, 2008: 4). Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah “pingpong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan kreatif. Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet (Depdiknas, 2003: 3). Begitu juga dikatakan oleh Hodges (2007: 25) Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas

meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya.

ketepatan teknik pukulan yang paling Dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan *Smash* yaitu teknik *Forehand* yang mana merupakan teknik yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan *Backhand*. Dan Keterampilan teknik yang diperlukan untuk menyerang yang terdapat dalam teknik *Forehand* yaitu teknik *Forehand Drive*, teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain. Selain *Forehand Drive* ada beberapa keterampilan teknik lain yang terdapat dalam Teknik *Forehand* tersebut yaitu *Forehand Push*, *Forehand Chop*, *Forehand Block*, *Forehand Spin*, Demikian pula dengan teknik *Backhand* juga mempunyai beberapa macam pukulan sama seperti teknik pukulan yang ada dalam keterampilan teknik *Forehand* seperti *Backhand Drive*, *Backhand Push*, *Backhand Chop*, *Backhand Block*,

Backhand Spin dan teknik gerak kaki serta taktik untuk meraih kemenangan dalam tiap permainan Tenis Meja (Mahendra, dkk. 2012 : 12).

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan untuk memukul bola yang berada disebelah kanan untuk pegangan tangan kanan, sedangkan untuk tangan kiri sebaliknya. Pukulan *forehand* sering digunakan untuk pukulan smash, penyerangan sisi *forehand* dan biasanya menjadi pukulan utama dalam menyerang di permainan tenis meja. Hodges (2007: 33) menyatakan pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena ada tiga alasan, yaitu (1) anda memerlukan pukulan ini untuk menyerang dengan sisi *forehand*. (2) Pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. (3) pukulan ini merupakan pukulan yang paling sering anda gunakan untuk melakukan smash.

Metode latihan *multiball* metode latihan di mana 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. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pengumpan. Tingginya frekuensi dengan teknik *multiball* diharapkan dapat membuat mahasiswa terbiasa melakukan pukulan. Selama ini latihan dengan menggunakan metode *multiball* menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive*. Hodges (2007: 2) *Multiball* adalah teknik pelatihan yang dilakukan dengan satu pelatih dan satu pemain, yang menggunakan beberapa bola. Dengan menggunakan satu bola dan melakukan latihan sebagai bagian memperlihatkan kemampuan, pelatih

menggunakan bola terpisah untuk setiap pukulan, maka dinamakanlah *multiball*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen komparatif, dikarenakan dalam kedua kelompok ini tidak ada kelompok kontrol. Karena metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap seseorang, kelompok terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Penelitian komparatif bersifat membandingkan beberapa variabel pada sampel yang berbeda dan dengan waktu yang berbeda (Arikunto, 2006:236)

Sampel dalam penelitian adalah seluruh anggota pembinaan olahraga (eskol) tenis meja Universitas Bina Darma. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua anggota populasi menjadi sampel, jadi metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 20 mahasiswa. Data penelitian

yang diperoleh agar dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data penelitian melalui tes awal atau pre tes dengan melakukan tes ketepatan *forehand drive*, dan tes akhir atau post tes melakukan ketepatan *forehand drive*, dimana program latihan dilakukan seminggu 3 kali latihan yaitu senin, rabu, jumat dengan materi latihan *forehand drive* menggunakan metode *multiball* dan metode *forehand* ke dinding. Setelah 16 kali pertemuan dilakukan post test yaitu melakukan ketepatan *forehand drive*.

HASIL DAN PEMBAHASA

a. Uji t Kelompok *multiball*

Hasil penghitungan t-test awal dan tes akhir pada kelompok Metode latihan *multiball* didapat $t_{hitung} = 7.534 > t_{tabel} = 2.587$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* melalui Metode latihan *multiball*.

b. Uji t Kelompok *Forehand* ke Dinding

Hasil penghitungan t-test awal dan tes akhir pada kelompok Metode *forehand* ke dinding didapat $t_{hitung} = 6.473 > t_{tabel} = 4,903$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* melalui metode latihan *forehand* ke dinding.

Analisis Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan *Multiball* Dan Metode Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Ketepatan *Forehand Drive*.

Diperoleh tes awal Metode latihan *multiball* dan Metode latihan *forehand* ke dinding keseluruhan diperoleh $t_{hitung} = 0,1672 < 2,976 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara kelompok Metode latihan *multiball* dan metode latihan *forehand* ke dinding terhadap ketepatan *Forehand Drive*. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara ordinal pairing sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir Metode latihan *multiball* dan metode latihan

forehand ke dinding diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,271 > 2,976 = t_{tabel}$. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada tes akhir antara kelompok Metode latihan *multiball* dan metode latihan *forehand* ke dinding terhadap ketepatan *forehand drive*. Dari keduanya diperoleh data bahwa metode *multiball* lebih tinggi peningkatannya terhadap ketepatan *forehand drive* dari pada metode latihan *forehand* ke dinding.

Pembahasan

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir ketepatan Pukulan *Forehand Drive* mahasiswa yang meningkat secara signifikan. Untuk Metode latihan *multiball* setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan Pukulan *Forehand Drive* pada mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan mahasiswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Dan beberapa mahasiswa tidak mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya mahasiswa mengikuti latihan,

tidak maksimalnya mahasiswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

Sedangkan Metode latihan *forehand* ke dinding setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *Forehand Drive* pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan dalam melakukan ketepatan Pukulan *Forehand Drive* pada Metode *forehand* ke dinding banyak gerakan aktif dan efisien dalam melakukan ketepatan Pukulan *Forehand Drive*, dengan banyak mencoba dan berlatih serta dievaluasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan Pukulan *Forehand Drive* tersebut maka ketepatan Pukulan *Forehand Drive* akan semakin baik.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan *forehand* ke dinding terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *multiball* dengan latihan *forehand* ke dinding terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.

Depdiknas. 2003. *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003*, tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Indra.2013. Meningkatkan Kemampuan Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negri 1 Muaro Jambi. Jambi: Universitas Jambi. vol. 03 no. 1,pp. 201-206, 2013

Hodges Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula* .Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Ika Rudi Mahendra. *Journal of Sport Sciences and Fitness* (1) (2012)

Simpson, M. G., 2010, *Plant Systematics*, Elsevier, Burlington, USA. Inc. Publishers, Sunderland, Massachusetts, U. S. A.