

***THE EFFECT OF MULTIBALL TRAINING ON BACKHAND DRIVE SKILL OF TABLE TENNIS MALE ATHLETES IN STUDENT EDUCATION AND TRAINING CENTER (PPLP) RIAU***

Rahmad Zuilendra<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO<sup>2</sup>,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

Email: Rahmadzuilendra@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.com  
08238993320

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

***Abstract:*** *The problem in this research is the lack of backhand drive skill of male athletes in Student Education and Training Center (PPLP) Riau. Based on these problems, the researchers conducted multiball training. This research aims to determine whether there is any effect of multiball training on the backhand drive skill of male athletes in Student Education and Training Center (PPLP) Riau. At the time of doing backhand drive skill got maximum results. The form of this research is treatment trial (experimental) research, with the population of table tennis male athletes in Student Education and Training Center (PPLP) Riau, the data in this research consisted of a population of 6 people. The instrument performed in this research is a backboard test, which aims to measure how many athletes can hit backhand drives. After that, the data were processed using statistics, the normality was tested using the lilifors test at a significant level of  $\alpha$  (0.05). The hypothesis proposed is there is indeed an effect of multiball training towards backhand drive skill. Based on the statistical data analysis, there is an average pre-test of 34.83 and an average post-test of 38.5, then the data is normal with an increase of 3.67. Based on  $t$  test, analysis yielded  $T_{count}$  is equal to 8,73 and  $T_{table}$  is equal to 2.015, meaning  $T_{count} > T_{table}$ . Thus, there is an effect of multiball training on the backhand drive skill of table tennis male athletes in Student Education and Training Center (PPLP) Riau.*

***Keywords:*** *Multiball , Backhand Drive Skill*

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN PUKULAN BACKHAND DRIVE ATLET  
PUTRA TENIS MEJA PUSAT PENDIDIKAN DAN PELATIHAN  
PELAJAR (PPLP) RIAU**

Rahmad Zuilendra<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO<sup>2</sup>,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

Email: Rahmadzuilendra@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.com  
082389933320

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan pukulan *backhand drive* atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *Multiball*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Sehingga pada saat melakukan keterampilan pukulan *backhand* mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Experimental*), dengan populasi atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *backboard*, yang bertujuan untuk mengukur berapa banyak atlet bisa melakukan pukulan *backhand drive*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand drive*. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 34,83 dan rata-rata *post-test* sebesar 38,5, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 3,67. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 8,73 dan  $T_{tabel}$  2,015, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Multiball* terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

**Kata Kunci:** *Multiball*, Keterampilan Pukulan *Backhand Drive*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, prilaku, kepribadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk menjaga , merawat, dan melesatarikan olahraga, yang nantinya diharapkan bisa berkembang menjadi gerakan nasional. Semua itu sudah jelas bertujuan untuk dapat menumbuhkan manusia yang hebat,kuat dan sehat jasmani maupun rohani. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: ”keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Menurut M. Sajoto (1995:10). Tujuan manusia melakukan olahraga ada empat. Pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan, dengan penuh kegembiraan. Kedua, untuk tujuan pendidikan. Kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum. Ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi lingkungan hidup dan lain-lain. Keempat, untuk prestasi, hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik.

Untuk mencapai tujuan tersebut pemerintah harus berperan penting dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga. Pembinaan dalam berbagai cabang olahraga sudah dimulai sejak dini, bahkan pemerintah sudah melakukan usaha pengenalan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga mulai dari jenjang yang paling rendah sampai jenjang pendidikan yang paling tinggi. Disamping itu juga, pemerintah menganjurkan agar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang diberikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik, hal ini dapat dilihat penjabarannya dari kurikulum bidang pendidikan jasmani dan olahraga pada setiap tingkat pendidikan.

Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1-3 dijelaskan bahwa: (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. (3) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan ayat 2 dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, baik melalui perkumpulan-perkumpulan olahraga, serta induk-induk organisasi, yang dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh

tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini dimaksudkan agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya.

Sementara itu pemerintah provinsi Riau, sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pelatihan pada berbagai cabang olahraga, yang dipertandingkan dan diperlombakan di daerah, nasional dan internasional sebagai bukti bahwa pemerintah provinsi Riau sangat mendukung gerakan pemerintah untuk memajukan dunia olahraga di Negara kita. Hal ini tidak luput juga dari pelaksanaan Pekan Olahraga Pelajar Wilayah yang akan diadakan di provinsi Riau tepatnya pada tanggal 13 November 2016. Sebagai tuan rumah pemerintah provinsi Riau terus memberi pembinaan di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Salah satu cabang olahraga yang menjadi prioritas untuk menghasilkan atlet yang berprestasi adalah Tenis Meja.

Tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal didunia dan partisipasinya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping-pong adalah permainan dimana sebuah bola kecil yang putih atau kuning dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan. Larry Hodges (2007:1). Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga populer dan banyak digemari dari mulai kalangan anak-anak sampai dengan orang dewasa, dari mulai siswa sekolah dasar sampai mahasiswa. Untuk tingkatan usia 6-12 tahun tergolong pada kelompok pemula, usia 12-15 tahun tergolong pada kelompok kadet dan usia 15-18 tahun dimasukkan dalam kelompok umum. Tenis meja merupakan olahraga prestasi yang bersifat individu. Hal ini dapat kita lihat telah adanya pertandingan ditingkat masyarakat, tingkat sekolah dan umum seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), PON (Pekan Olahraga Nasional).

Tenis meja adalah olahraga permainan yang menuntut stamina yang kuat, gerakan yang cepat serta teknik yang baik, oleh karena itu atlet tenis meja yang akan mengikuti kejuaraan harus melakukan proses pembinaan latihan yang teratur dan berkesinambungan sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Untuk itu yang perlu dilakukan oleh pelatih terhadap atletnya yaitu membangun landasan pembinaan yang kuat. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, sehingga dalam pembinaan latihannya juga berbeda-beda, disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang di bina serta aspek kemampuan fisik,taktik,mental dan teknik yang baik pula.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan yang lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar permainan tenis meja, maka permainan tenis meja tidak akan dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontiniu dibawah pengawasan pelatih yang berkualitas.

Salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja yaitu teknik pukulan. Salah satu jenis pukulan (*stroke*) dalam permainan tenis meja adalah *drive*. Sutarmin (2007:27) mengemukakan: "*drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola dipukul dengan gerakan dari bawah serong keatas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan ini dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola, pukulan *drive* juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*."

Pukulan *drive* merupakan serangan dasar yang dapat menghasilkan angka. Oleh karena itu seorang atlet tenis meja harus mempunyai kemampuan dan terampil dalam melakukan pukulan *drive*. Bila seorang atlet tenis meja terampil melakukan pukulan *drive*, maka untuk melakukan gerakan-gerakan dasar berikutnya akan mudah dipahami dan dipraktekkan. Keterampilan pukulan *drive* dapat diukur dari ketepatan

penempatan bola. Apabila bola yang ditempatkan bisa stabil dan terarah, maka tingkatan keterampilan drive tersebut sudah bagus. Namun apabila arah bola belum stabil dan belum terarah dengan baik, maka tingkat keterampilan pukulan drive tersebut masih kurang dan perlu latihan sampai bola yang dipukul bisa terarah dengan baik.

Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet kearah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikkannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri.(Larry Hodges, 2007:35). Pukulan *backhand* dapat digunakan untuk menghadapi *backspin*, tapi biasanya pukulan ini lebih baik untuk menghadapi *topspin*. Biasanya pukulan *backhand* tidak sekuat pukulan *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsistensi dan kecepatan biasanya lebih penting. *Backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada ketiga jenis grip.

Dalam pembinaan permainan bola kecil khususnya tenis meja di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP Riau) telah dilaksanakan dengan baik, dan juga pendidikan olahraga telah didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup baik dan lengkap. Namun dari observasi yang dilakukan penulis saat melihat pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang diselenggarakan dikota pekanbaru terdapat masalah kurangnya taktik dan teknik dalam melakukan serangan dan pertahanan yang dilakukan atlet PPLP tersebut. Sehingga atlet masih kesulitan melawan atlet tenis meja yang diluar dari Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Atlet kurang maksimal dalam melakukan pukulan *backhand* sehingga saat melakukan pukulan, bola selalu tidak berhasil melewati net bahkan sering keluar meja. Demi memperbaiki kesalahan itu maka para atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) khususnya pada atlet putra tenis meja, penulis ingin memberikan bentuk latihan yang meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive*. Menurut Larry Hodges, (2002:2). Metode latihan yang memiliki kelebihan diantaranya: 1) Latihan *Multiball*, 2). Latihan menggunakan Mesin,3). Berlatih dengan pemain lain. Dari beberapa bentuk latihan tersebut, peneliti hanya mengambil satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand* yaitu latihan *multiball*.

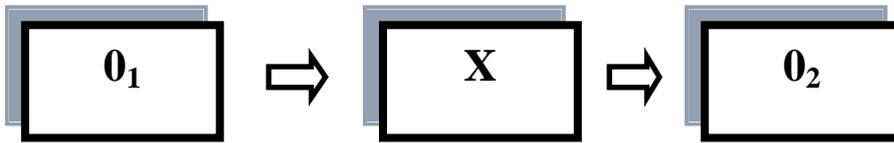
*Multiball* merupakan metode latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Anda akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri dipinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan,putaran dan arah yang anda butuhkan. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pemberi umpan. ( Larry Hodges, 2002:2).

Bentuk latihan diatas dapat meningkatkan teknik dasar serta pukulan *backhand* atlet Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau dalam melakukan permainan, maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul: “**Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Putra Tenis Meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau**”.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *preetest Vertical Jump*.(Ismaryati, 2008:60).Setelah itu diberikan program latihan *Reactive Jump Over Hurdles* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest Vertical*

*Jump*. (Ismaryati, 2008:60). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Reactive Jump Over Hurdles* terhadap Daya Ledak (*Explosive Power*) Otot Tungkai pada Tim Bola Voli Putra SMK Labor Binaan FKIP UNRI. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1 = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau yang berjumlah sebanyak 6 orang yang berasal dari Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 6 orang atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *Backboard* sebelum melakukan latihan *Multiball* dan tes akhir (*post-test*) tes *Backboard* setelah melakukan latihan *Multiball* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Februari 2017 sampai dengan bulan April 2017. Sampel berjumlah sebanyak 6 orang atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Multiball* terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Putra Tenis Meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Multiball* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

## 1. Hasil *Pree-test Backboard*

Setelah dilakukan test *Backboard* sebelum dilaksanakan metode latihan *Multiball* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Backboard* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test Backboard*

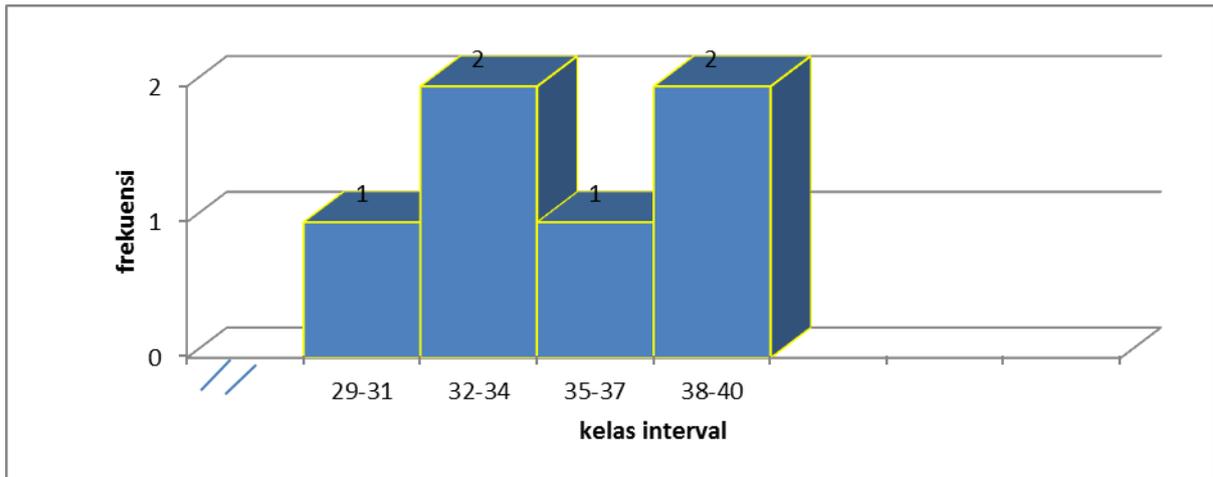
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	34,83
3	<i>Std. Deviation</i>	4,02
4	<i>Variance</i>	16,16
5	<i>Minimum</i>	29
6	<i>Maximum</i>	40
7	<i>Sum</i>	209

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test Backboard* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 40, skor terendah 29, dengan *mean* 34,83, standar deviasi 4,02, varian 16,16 dan sum 209. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test Backboard*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test Backboard</i>		
	<i>Kelas Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	29-31	1	16,67%
2	32-34	2	33,33%
3	35-37	1	16,16%
4	38-40	2	33,33%
<b>Jumlah</b>		<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dari 6 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 29-31 termasuk dalam kategori sedang , 2 orang dengan rentangan interval 32-34 termasuk dalam kategori sedang, 1 orang dengan rentangan interval 35-37 termasuk dalam kategori sedang, dan orang dengan rentangan interval 38-40 termasuk dalam kategori sedang, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.1 di bawah ini:



**Gambar 1** *Histogram Hasil Pree-test Backboard*

### **Hasil Post-test Backboard**

Setelah dilakukan test *Backboard* setelah dilaksanakan metode latihan *Multiball* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Backboard* sebagai berikut:

**Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Backboard**

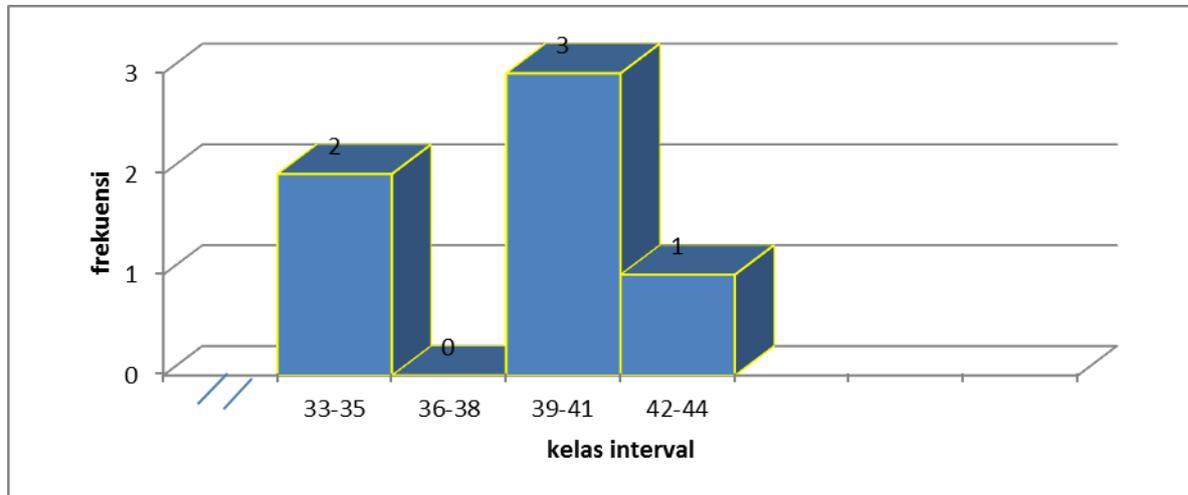
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	38,5
3	<i>Std. Deviation</i>	3,93
4	<i>Variance</i>	15,5
5	<i>Minimum</i>	33
6	<i>Maximum</i>	44
7	<i>Sum</i>	231

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test Backboard* sebagai berikut : skor tertinggi 44, skor terendah 33, dengan mean 38,5, standar deviasi 3,93, varian 15,5 dan sum 231 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

**Table 4. Nilai Interval Data Post-test Backboard**

No	Nilai Interval Data Hasil Post-test Backboard		
	<i>Kelas Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	33-35	2	33,33%
2	36-38	0	0%
3	39-41	3	50%
4	42-44	1	16,67%
<b>Jumlah</b>		<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas dari 6 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 33-35 termasuk dalam kategori sedang, 0 orang dengan rentangan interval 36-38 termasuk dalam kategori sedang, 3 orang dengan rentangan interval 39-41 termasuk dalam kategori sedang, dan 1 orang dengan rentangan interval 42-44 termasuk dalam kategori baik, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



**Gambar 2. Histogram Hasil post-test Backboard**

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *box jump* (X) hasil *power* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pree-test Vertical Jump</i>	<b>0,0985</b>	<b>0,319</b>	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Vertical jump</i>	<b>0,1853</b>	<b>0,319</b>	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Backboard* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,0985 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,319. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Backboard* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Backboard* menghasilkan

$L_{hitung}$  sebesar 0,1853 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,319. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Backboard* adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Multiball* (X) Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y) atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *mULTIBALL* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8,73 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,015. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Multiball* (X) Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y) atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	<b>8,73</b>	<b>2,015</b>	$H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dilapangan pada saat latihan dan pada saat bertanding peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau yaitu kurangnya keterampilan pukulan *backhand drive*. Pada saat bertanding atlet kurangnya memiliki taktik dan tehnik dalam melakukan serangan dan pertahanan yang dilakukan atlet PPLP tersebut. Sehingga atlet masih kesulitan melawan atlet tenis meja yang diluar dari Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau. Atlet kurang maksimal dalam melakukan pukulan *backhand drive* sehingga saat melakukan pukulan, bola banyak tidak melewati net atau keluar meja.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive* tersebut yaitu : Latihan multiball, Latihan multiball menggunakan mesin, dan latihan dengan teman. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu *Multiball*, karna bentuk latihan ini sangat baik untuk meningkatkan keterampilan pukulan.

Latihan *multiball* adalah latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Anda akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri di pinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran dan arah yang anda butuhkan. Bola diambil satu persatu kemudian dipukul melewati net. Pelatih mengatur kecepatan bola,putaran bola serta penempatan bola. Pada saat memberikan bola ada dua cara yang bisa pelatih lakukan. Pertama, bola langsung dipukul kearah atlet. Kedua, bola dipantulkan terlebih dahulu

kemeja sebelum dipukul ke arah atlet. Atlet berusaha untuk memasukkan bola ke titik yang telah ditentukan oleh pelatih. Multiball ini dilaksanakan dengan 25-35 bola (revetisi) dan 2-4 pengulangan (set) dengan waktu istirahat 30 detik.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dan data akhir *Post-test* dengan menggunakan instrument test “*Backboard*” hingga pengolahan data tersebut yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Multiball* (X) Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y) atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Multiball* (X) Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y) atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar **34,83**. Kemudian dilakukan latihan *Multiball* selama 16 kali pertemuan pada atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau yang berjumlah 6 orang dan di dapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **38,5**. Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **3,67**. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar **8,73** dan  $t_{tabel}$  sebesar **2,015**. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* atlet berpengaruh dengan latihan *Multiball* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan keterampilan tehnik pukulan *Backhand drive*.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Multiball* (X) terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* (Y) atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas keterampilan pukulan *backhand drive*.
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

4. Diharapkan bagi atlet putra tenis meja Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Riau, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
5. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 16x, dan menggunakan denyut nadi maksimum (SDM) untuk mengetahui intensitas latihan.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bakker, Theo. 1987. *Tenis meja*. PT Rosda Jayaputra

Bompa, Tudor O. 1999. *Total Training For Young Champions*. Amerika: Era Pustaka Utama

Chester, Barnes. 1992. *Tenis Meja Langkah Menjadi Juara*.

Damiri, Akhmad dan Nurlan Kusnaedi. 1991. *Olahraga Pilihan Tennis Meja*.

Harsono Drs., M.Sc. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.

Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Ismariyati Dra., M.Pd. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta, Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LLP) UNS dan UPT Penerbit dan pencetakkan UNS (UNS Press)

Kertanamah, Alex.2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

Muhajir Drs., M.Ed. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekereasi*. Yudhistira.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.

Ritonga, Zulfan.2007. *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Sugiyono Prof. Dr.. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sembiring, Dr. Sentosa, SH, M.Pd.2005. *Undang-Undang nomor 3 tahun 2005*. Nuansa Aulia.

Simpson, Peter. 2008. *Teknik Bermain Pimpong*. Bandung: CV Pionir Jaya.