

Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Kemampuan Servis Permainan Tennis Meja Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong

Leo Pratama¹, Harmaman², Seprianus Roby³
^{1,2,3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: leo@unimudasorong.ac.id¹, harmaman@unimudasorong.ac.id², seprianusrobby@gmail.com³.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa terhadap servis tenis meja dengan metode multiball pada mahasiswa angkatan 20 pendidikan jasmani unimuda sorong. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain "pretest-posttest control grup design". Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 20 pendidikan jasmani di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang berjumlah 45 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif di Unimuda Sorong dan kurang dalam melakukan servis berjumlah 10 mahasiswa. Instrumen kemampuan servis. Analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan servis mahasiswa melalui latihan multiball dengan t hitung -4.491 dan nilai p sebesar 0,000.

Kata kunci: latihan multiball, tenis meja, kemampuan servis

ABSTRACT

This study aims to determine the ability of students to serve table tennis with the multiball method in class 20 physical education students at Sorong Unimuda. This type of research is experimental research. The design of this study uses the "pretest-posttest control group design". The population in this study were students of class 20 physical education at the Sorong Muhammadiyah University of Education, totaling 45 students. The sampling technique used is purposive sampling. The samples in this study were students who were still active at Unimuda Sorong and were lacking in servicing, totaling 10 students. Servicing ability instruments. The analysis in this study was to use the t-test, namely by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group and the control group. The results of the study showed that there was a significant increase in students' serving abilities through multiball training with a t count of -4.491 and a p value of 0.000.

Key words: multiball practice, table tennis, service skills.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 28 Juni 2023

Disetujui : 30 Juni 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Tenis meja adalah salah satu jenis cabang olahraga permainan yang populer di dunia bahkan di Indonesia sendiri olahraga ini sudah tidak asing lagi di masyarakat. Tennis meja dimanfaatkan sebagai olahraga rekreasi, kesehatan, pendidikan bahkan prestasi, dimana seseorang dapat meningkatkan kemampuan fisik melalui aktifitas olahraga ini. Cabang olahraga permainan ini menggunakan peralatan yang mudah didapat. Selain itu permainan tennis meja dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Tujuan permainan tennis meja selain untuk melatih otot tubuh, tennis meja juga menjadi jenis olahraga yang baik juga untuk melatih fungsi otak. Hal ini dikarenakan tennis meja mampu merangsang sel-sel otak yang mengatur pergerakan motorik, dan strategi, olahraga ini pun dapat melatih kemampuan berpikir agar kamu bisa merespon gerakan dengan cepat.

Menurut Tomoliyus, (2014:p,1) servis merupakan tindakan pertama dalam permainan tennis meja dan juga merupakan serangan pertama kali bagi pemain yang melakukan servis yang sukar atau sulit diterima oleh pihak lawan dapat dipakai suatu senjata untuk mengundakan serangan oleh karenanya itu, servis merupakan suatu pukulan yang sangat penting digunakan untuk digunakan dalam serangan pertama dalam menyajikan sebuah permainan. Jadi servis sangat penting dalam pencapaian mahasiswa dalam memenangkan pertandingan. Tanpa mengesampingkan teknik yang lain, pelaksanaan latihan servis harus dilakukan dengan baik. Pukulan yang digunakan untuk servis bisa bermacam-macam, tetapi untuk secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu dengan pukulan servis forehand dan disebut forehand service dan pukulan servis backhand disebut backhand service (Gustiarza:2020).

Perguruan tinggi merupakan suatu pendidikan yang menjadi terminal akhir bagi seseorang yang berpeluang belajar setingginya melalui jalur pendidikan oleh karena itu program studi pendidikan jasmani yang berada di kampus Unimuda Sorong merupakan tempatnya bagi mahasiswa berprestasi yang mau melatih bakatnya, dalam permainan tennis meja. Dan beberapa cabang olahraga lainnya juga bisa menjadi calon guru bagi masa depan Indonesia. Mahasiswa program studi pendidikan jasmani yang mengikuti perkuliaan tennis meja pada umumnya belum memiliki keterampilan servis yang baik, khususnya mahasiswa yang baru mengenal tennis meja di program studi pendidikan jasmani Unimuda Sorong hal ini terlihat pada saat mahasiswa memukul bola dalam perkuliaan. Dalam permainan tennis meja mahasiswa diwajibkan bisa melakukan teknik servis yang baik dan benar guna untuk menempatkan bola atau bisa menjalankan permainan tennis meja. Terdapat banyak manfaat kesehatan yang bisa kita peroleh dengan bermain tennis meja, antara lain: 1) meningkatkan koordinasi tangan-mata, karena permainan tennis meja yang intens merangsang kewaspadaan dan konsentrasi mental serta mengembangkan ketajaman mental. Memperbaiki refleks, sifat olahraga ini menuntut harus bergerak cepat dan jarak pendek, gerakan otot kasar dan halus ditingkatkan. 2) membakar kalori, olahraga tennis meja bisa menjadi cara yang muda dan menyenangkan untuk membakar kalori. 3) Ini adalah olahraga sosial. Interaksi sosial sangat penting untuk melestarikan budaya hidup sehat.

Permainan yang baik dalam cabang olahraga tennis meja tentu harus didukung dengan kemampuan teknik, strategi, mental dan fisik yang baik. Disamping itu tinggi rendahnya kemampuan bermain seseorang dalam permainan tennis meja dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Berdasarkan apa yang penulis dapat saat melakukan observasi di perkuliaan tennis meja angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong banyak mahasiswa belum memiliki akurasi servis. Pada saat melakukan servis belum baik padahal saat perkuliaan sudah dijelaskan oleh dosen dengan sangat baik dan memberikan contohnya berulang-ulang, serta latihan yang dilakukan belum mengarah pada akurasi. Hanya ke permainan servis. Kebanyakan mahasiswa

yang melakukan servis masih mengenai jaring dan belum bisa mengarahkan bola dengan baik dan benar bahkan bola masih keluar dari meja.

Servis atau penyajian bola pertama adalah hal yang sangat penting dalam suatu permainan, karena jika servis tidak masuk, tim (pemain) tidak akan mendapatkan poin atau angka. Sebaliknya, dengan servis yang baik pemain berpeluang untuk memenangkan pertandingan, untuk penyajian pertama didalam permainan dengan cara memukul bola hingga memantul terlebih dahulu di bidang permainan sendiri, kemudian bola harus melewati net dan akhirnya memantul di meja bidang permainan lawan. Menurut Larry Hodges (2007:2) metode dalam tenis meja antaralain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga multiball. Berbagai metode latihan dalam permainan tenis meja, salah satu metode latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan Servis adalah “metode latihan *multiball*. Multiball adalah metode latihan di mana satu pemain berlatih sedangkan pemain lainnya mengumpan bola. Akan membutuhkan sekeranjang bola, pemberi umpan berdiri di pingir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah, yang di butuhkan. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Metode ini sering di gunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pemberi umpan (Larry Hondges, 2012:2). Dipertegas lagi oleh M. Sahib Saleh, Muh. Syahrul Saleh (2019) bahwa bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap keterampilan bermain tenis meja, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-tukey atau uji-t tidak berpasangan, maka metode latihan *multiball* lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada salah satu teknik pada siswa atau atlet yang dibantu dengan seseorang untuk memberikan atau memukul bola, sehingga tidak timbul pukulan-pukulan yang kurang diharapkan (lebih terarah). Tujuan dan manfaat Latihan Multiball adalah: 1) Multiball meningkatkan kuantitas dan seringkali kualitas, bola yang anda terima dalam waktu singkat. Tidak ada waktu terbuang untuk berfikir saat mengambil bola begitu mulai *relly* dan seringkali lebih memudahkan bagi pelatih/pengumpanmu (*feender*) untuk mengarahkan bola kearah yang tepat. 2) *Multiball* sangat berguna dan bisa digunakan untuk memperbaiki gerak kaki, tenaga kecepatan, waktu reaksi, kebugaran, daya tahan dan atisipasi. 3) *Multiball* sangat bagus untuk mencoba hal-hal baru karena mengurangi rasa takut gagal. hal ini dapat membantu kepercayaan pemain dan mendorong perkembangan.

Servis merupakan modal awal untuk membangun suatu seranangan. Maka dengan dasar paparan diatas tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Servis Permainan Tenis Meja Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong”.

METODE

Desain penelitian ini di mulai dengan menetapkan populasi yang akan diteliti. Setelah di dapat populasinya kemudian mengambil sempe dengan berdasarkan tujuan. Sempel yang suda ada di berikan tes awall multiball. (P1) untuk mengambil datanya. Kemdian dilanjutkan dilanjutkan menjadi dua kelompok kontrol (K0) dan kelompok eksperimen (K1) menggunakan teknik ordinal paring kelompok kontrol tidak di beri perlakuan, sedangkan kelompok eksperimen di beri perlakuan multiball yang terlebih dahulu. Setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen

selesai kemudian di lakukan tes akhir servis (P2) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk di ambil data prestasi pada servis.

Desain eksperimen ini terhadap kelompok yang disebut kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang sengaja di pengaruhi oleh variable-variabel tertentu. Juga ada kelompok kontrol, yaitu kelompok pembanding. Kelompok kontrol di maksud sebagai pembanding sampai manakah terjadi perubahan akibat varabel-variabel eksperimen. Tempat penelitian yang akan di teliti yaitu di kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa terdiri dari 5 perwakilan mahasiswa laki-laki dan 5 perwakilan mahasiswa perempuan yang belum mahir melakukan servis. Untuk mengukur peningkatan ketepatan hasil servis maka peneliti menggunakan instrumen penelitian tes akurasi servis yang bersumber dari (ayu Agusty Heruyudita 2014:26-27) derajat validitas tes kemampuan servis sangat tinggi dengan nilai rata-rata "0,988". Analisis data yang di gunakan pada penelitian ini adalah analisis uji-t (f-fiser). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

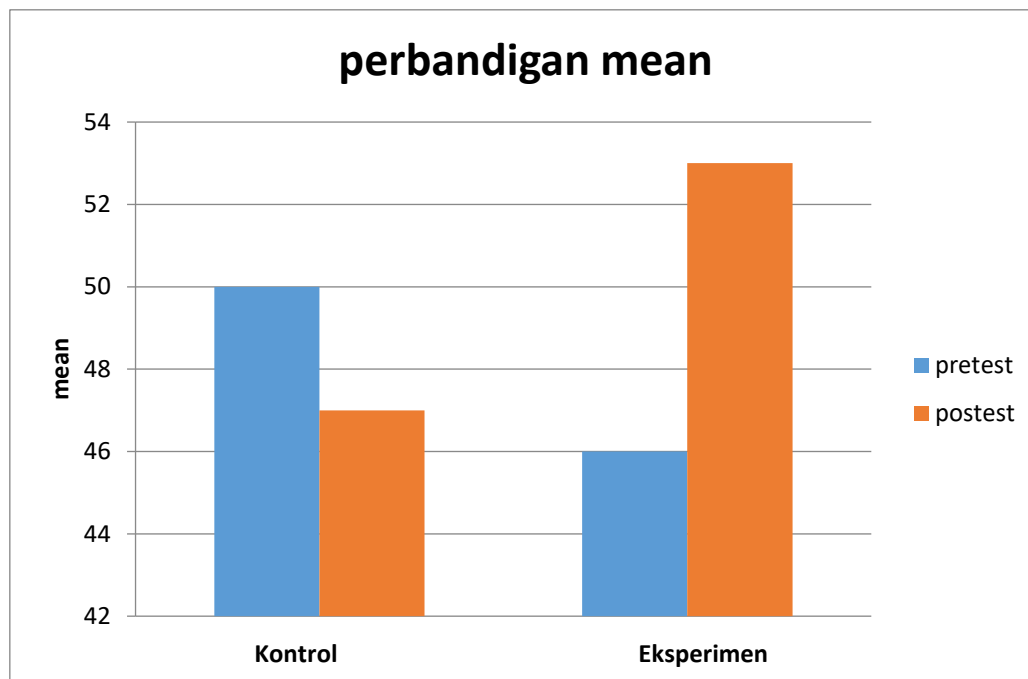
Hasil Penelitian

Tabel 1. Data *pretest* dan *postes* tes kemampuan servis

Subjek	Kontrol		Objek	Eksperimen	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>
X1	67	60	X6	64	74
X2	56	50	X7	58	61
X3	55	56	X8	45	55
X4	37	37	X9	42	48
X5	35	30	X10	26	30

Tabel 2. Frekuensi data perbandingan *pretest* dan *posttest* kemampuan servis

Subjek	Kontrol		Eksperimen	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Min.	35.00	30.00	26.00	30.00
maks	67.00	60.00	64.00	74.00
Mean	50.00	46.60	47.80	53.60
median	55.00	50.00	45.00	55.00
Modus	35.00	30.00	26.00	30.00
Std. Dev	13.63	12.72	14.83	16.28



Gambar 1. Histogram perbandingan rata-rata *ptetest-posttest*

Dari hasil *pretest* kemampuan servis dan *posttest* kemampuan servis adalah 0,832 dan 0,973 . Sedangkan harga χ^2 dari tabel masing-masing sebesar 10,07 untuk *pretest* dan *posttest*. Karena χ^2 hitung lebih kecil dari harga χ^2 tabel, maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu untuk *pretest* kemampuan 0,832 dan untuk *posttest* kemampuan Servis 0,973 Kedua nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

Tabel 3. Uji-t data kontrol dan eksperimen

Variabel	Uji-t			Keterangan
	Hitung	Df	Sig	
Kontrol	2.085	4	0.105	Tidak signifikan
Eksperimen	-4.491	4	.000	signifikan

Berdasarkan hasil uji t variabel kontrol mempunyai nilai signifikan sebesar 0,500 dan variabel eksperimen mempunyai nilai signifikan sebesar ,000 , Karena sig dari variabel kontrol lebih besar dari pada 0,05 maka tidak ada pengaruh signifikan sedangkan variabel eksperimen signifikansi lebih kecil dari maka ada pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “ada pengaruh latihan multiball terhadap servis mahasiswa angkatan 20 pendidikan jasmani Universitas Pendidikan

Muhammadiyah Sorong". Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $>0,05$ maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $<0,05$) maka H_a diterima. Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Gustiarza (2020) bahwa hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap akurasi servis forehand dan backhand.

Berdasarkan hasil uji statistic variabel kontrol diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan multibal terhadap servis yang memiliki nilai t hitung 2.085, $p = 0,50$ karena $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh signifikan dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 50.00 dan nilai rata-rata posttest = 46.60 karena nilai rata-rata pretest lebih besar dari nilai rata-rata posttest maka terjadi penurunan kemampuan servis sebesar = 3,40.

Berdasarkan hasil uji statistic variabel eksperimen diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan multiball terhadap servis yang memiliki nilai t hitung -4.491 $p = 0,00$, karena $p < 0,05$ maka ada pengaruh signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 47.80 dan nilai rata-rata posttest = 53.60 karena nilai rata-rata pretest lebih kecil dari nilai rata-rata posttest maka terjadi peningkatan kemampuan servis sebesar = 5,80.

Kemampuan servis sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memiliki metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan mahasiswa, kemampuan servis meningkat. Kemampuan servis sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan dengan baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan mahasiswa terus meningkat. Artinya makin sering mahasiswa mendapat latihan servis maka, makin mantap mengarah servisnya.

Metode latihan multibal memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan kemampuan servis kondisi ini memudahkan mahasiswa untuk menerapkan teori servis yang telah didapatkan. Metode latihan ini juga memberikan peluang yang besar bagi mahasiswa untuk membiasakan mahasiswa untuk memukul bola dengan ketepatan servis ke sasaran yang dituju, sehingga mahasiswa dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan servis dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data posttest kemampuan servis mahasiswa pada kelompok eksperimen, yaitu ada nya peningkatan pada mahasiswa kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan *multiball*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan multiball terhadap servis pada mahasiswa angkatan 20 Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Dapat dilihat dari nilai rata-rata pretest = 47.80 dan nilai rata-rata posttest = 53.60 karena nilai rata-rata pretest lebih kecil dari nilai rata-rata posttest maka terjadi peningkatan kemampuan servis sebesar = 5,80.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustiarza, B., Kes, M., AIFO, D., & Murniati, S. (2020). Pengaruh Latihan Multi Ball Terhadap Akurasi Servis Forehand Dan Backhand Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja Smp Negeri 4 Tungkal Ulu (Doctoral dissertation, Pokes).
- Larry, H. (2007). Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- M. Sahib Saleh, Muh. Syahrul Saleh (2019). Perbandingan Metode Latihan Multi Ball Dengan Metode Latihan Berpasangan Dalam Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Siswa Smu Negeri 8 Makassar. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Tomoliyus, T. (2014). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*,