

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TENIS MEJA TERHADAP  
KEMAMPUAN KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* DAN  
*BACKHAND* PADA SISWA KELAS VI-C  
SD NEGERI 24 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan  
Memenuhi Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**OLEH :**

**ISLAHUL UMAM  
NIM : 1811040067**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2022**

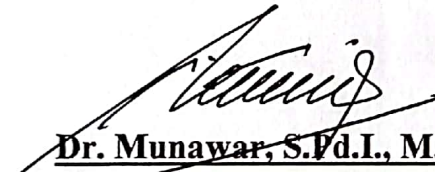
## LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP KEMAMPUAN  
KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND CABANG TENIS  
MEJA PADA SISWA KELAS VI-C SD NEGERI 24 BANDA ACEH

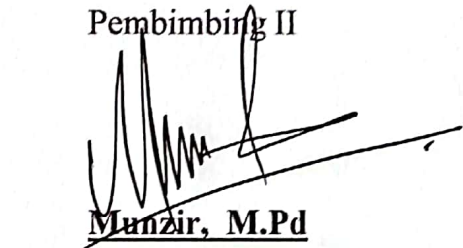
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 14 februari 2023

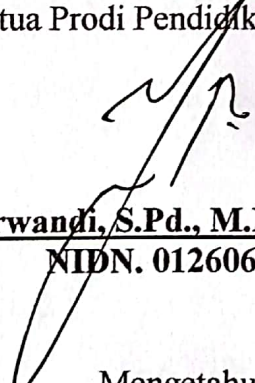
Pembimbing I

  
Dr. Munawar, S.Pd.I., M.Pd  
NIDN. 1302058502

Pembimbing II

  
Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301

Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Mardhanillah, S.Pd.I., M.Pd.  
NIDN. T312049101

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Hipotesis Penelitian.....	9
1.4 Tujuan Penelitian .....	10
1.5 Manfaat Penelitian .....	10
1.6 Defenisi Operasional.....	11
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>12</b>
2.1 Olahraga Tenis Meja .....	12
2.1.1 Pengertian Olahraga Tenis Meja.....	12
2.1.2 Teknik Bermain Tenis Meja .....	15
2.1.3 Hakikat Pukulan <i>Forehand</i> dalam Tenis Meja .....	28
2.1.4 Hakikat Pukulan <i>Backhand</i> dalam Tenis Meja .....	30
2.1.5 Hakikat Metode Latihan <i>Multiball</i> .....	32
2.1.6 Hakikat Ketepatan.....	34
2.2 Teknik Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> .....	35
2.3 Penelitian yang Relevan .....	39
2.4 Kerangka Berfikir .....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	36
3.2 Populasi dan Sampel .....	47
3.2.1 Populasi.....	47
3.2.2 Sampel.....	48
3.3 Variabel Penelitian .....	48
3.4 Instrumen Penelitian .....	49
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	49
3.6 Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	52
4.2 Hasil Penelitian .....	54
4.2.1 Hasil Tes Ketepatan Pukulan <i>Forehand Backhand</i> .....	54
4.2.2 Analisis Koefisien Kolerasi .....	58
4.3 Pengujian Hipotesis.....	60

4.4 Pembahasan.....	62
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
5.1 Kesimpulan .....	65
5.2 Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani (badan yang sehat) dan rohani (kemauan, moral dan kecerdasan) serta mengharmonikan antara kehidupan keolahragaan, kebudayaan dan pendidikan. Sehingga dengan demikian dapat diciptakan keselarasan kehidupan yang didasarkan pada kebahagiaan dan usaha yang mulia, nilai nilai pendidikan yang baik dan penghargaan pada prinsip-prinsip etika yang baik pula. Untuk itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, upaya masyarakat olahraga dan mengolahragakan masyarakat, upaya lebih mendorong partisipasi masyarakat dalam membina dan mengembangkan olahraga, pembibitan olahraga, pembibitan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana , pengembangan sistem pembinaan olahraga, pemberian penghargaan bagi olahragawan yang berpartisipasi, serta pengembangan organisasi keolahragaan (Nurhasan, dkk. 2005: 3)

Ada banyak permainan olahraga yang bisa kita lakukan seperti permainan olahraga tenis meja. Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan berdasarkan kelompok umur juga dengan perbedaan keterampilannya, kelompok pemula mempertandingkan kelompok umur di bawah 12 tahun, kelompok kadet mempertandingkan kelompok umur di

bawah 15 tahun, kelompok junior mempertandingkan kelompok umur di bawah 17 tahun. Anak-anak di sekolah dasar merupakan atau termasuk ke dalam kelompok pemula yaitu, anak yang berusia di bawah 12 tahun. Tenis Meja merupakan cabang olahraga cukup populer baik sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun sebagai olahraga pendidikan, bahkan di negara-negara tertentu tenis meja sudah menjadi cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai mata pencaharian atau olahraga profesional, seperti di beberapa negara Eropa misalnya Swedia dan Inggris.

Dalam hal ini pembinaan sedini mungkin dan perlu jua ditemukan suatu sistem cara pemberian materi yang efektif, efisien dan sistematis. Mengingat siswa yang akan kita berikan latihan merupakan anak di bawah umur yang masih kurang di dalam mengartikan suatu perintah atau petunjuk dalam proses belajar mengajar.pengenalan permainan olahraga tenis meja pada anak-anak sekolah dasar memerlukan kesabaran baik itu pelatih maupun guru olahraga. Karena anak-anak belum mengetahui teknik-teknik dasar dalam permainan tersebut. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa sekolah dasar kelas atas. Model yang dikembangkan adalah teknik *forehand* dan *backhand* yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SD kelas atas. Permainan tenis meja merupakan permainan yang sangat unik dan bersifat kreatif, sehingga permainan tenis meja banyak digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat Indonesia baik oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Secara historis permainan tenis meja tidak diketahui secara pasti kapan mulai dimainkan dan siapa pertama kali memainkannya.

Menurut Sutarmin (2017: 2) pada tahun 1890 mulai mengenal permainan tenis meja, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan munculnya klub-klub tenis meja di seluruh dunia, terutama di Eropa. Dengan berkembangnya permainan tenis meja, maka didirikan Federasi Tenis Meja Internasional “ITTF” (*International Table Tennis Federation*). Sedangkan pada tahun 1952 didirikan federasi tenis meja di negara-negara Asia dengan nama “*Table Tennis Federation of Asia*”.

Bermain tenis meja, yaitu suatu kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Menurut Sutarmin (2017: 14) Dalam permainan tenis meja, teknik-teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima dan melakukan *smash*.

Belajar memegang bet yang benar harus diterapkan sedini mungkin karena apabila pegangan betnya salah, maka kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan akan sulit untuk diperbaiki. Dengan demikian cara memegang bet dengan benar sangat penting. *Stance* merupakan bagian teknik yang sangat penting untuk dapat bermain tenis meja, teknik *stance* merupakan suatu teknik koordinasi antara gerakan tangan dan gerakan kaki, *stance* pada permainan tenis meja terbagi menjadi : 1) *Square Stance*, 2) *Side Stance*, 3) *Open Stance*. Untuk menjadi pemain tenis meja yang berprestasi, seorang pemain tenis meja harus memiliki suatu pukulan yang baik dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan.

Mengenai jenis-jenis pukulan, Nurlan (1995) menjelaskan, terdapat beberapa teknik pukulan dalam permainan tenis meja antara lain : 1) *Push*, 2) *Drive*, 3) *Block*, 4) *Chop*, 5) *Service*, 6) *Counter Hitting*, 7) *Top Spin*, 8) *Drop Shot*, 9) *Choped Smash*, 10) *Looped Drive*, 11) *Flick*. Soetomo (1981) menjelaskan bahwa gerakan kaki yang baik merupakan hal penting untuk dapat melakukan teknik pukulan. Adapun cara perpindahan tempat untuk bergerak ini dapat dilakukan sambil berjalan, berlari, atau melompat. Gerakan kaki yang baik bukan hanya sekedar untuk bergerak dengan lincah dan cepat saja, tetapi juga penempatan titik berat badan, sikap badan dan irama gerakan badan sehingga berakibat dapat dilaksanakannya permainan itu dengan sempurna.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kurikulum sekolah pada mata pelajaran penjas dan tergolong pada kelompok permainan. Tenis meja masuk pada kategori permainan bola kecil. Olahraga tenis meja yang diajarkan di sekolah mempunyai tujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga tenis meja itu sendiri serta dapat mengembangkan sikap sportif, dan diharapkan mampu memberi pengaruh signifikan terhadap nilai-nilai pendidikan secara menyeluruh. Oleh karena itu, untuk mewujudkan tujuan tersebut maka pembelajaran siswa terhadap gerak dasar tenis meja sangat diharapkan. (Indra. 2013: 4). Pengenalan pembelajaran harus diberikan karena dapat mengetahui apakah anak sudah cukup melakukan teknik dasar atau belum, yang dapat berpengaruh pada motivasi mengikuti pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Drake (2001, p. 5) bahwa aktivitas

harus dikenalkan dan secara fokus direncanakan, karna dapat merangsang motivasi semangat belajar siswa.

Penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga sangatlah penting, sebab tanpa adanya keterampilan teknik dasar tersebut maka pasti akan mengalami kendala yang berarti dalam mengembangkan keterampilan yang kompleks. Oleh karena itu teknik dasar dalam permainan tenis meja seharusnya pula dikuasai peserta didik. (Larry.2017:6) Pelatih atau guru merupakan motivator yang paling tepat, karena guru merupakan sosok pribadi yang langsung berhubungan dengan siswa dan menjadi panutan di sekolah. Motivasi kepada siswa merupakan sesuatu yang menjadikan ketertarikan pada suatu tujuan sehingga timbul suatu respon bentuk tampilan kegiatan, sehingga siswa tertarik mengikuti proses kegiatan selanjutnya. Untuk itu pendidikan jasmani yang baik hendaknya tidak meninggalkan unsur-unsur gerak dasar dari olahraga itu sendiri, sehingga perlu disisipkan pengenalan agar siswa dapat beradaptasi dengan cepat sesuai gerak dasar (Carlson et al., 2008, p. 727).

Fokus pengembangan meliputi aspek teknik dasar *forehand*, *backhand* dan *servis* karena ketiga teknik dasar merupakan aspek yang paling mendasar diajarkan, selain itu peneliti ingin melihat apakah model yang dikembangkan efektif dilakukan. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan dapat: (1) menambah inspirasi model dalam mengajar tenis meja di SD kelas atas, (2) memotivasi guru dalam mengajarkan tenis meja kepada peserta didik sebagai olahraga bola kecil pilihan dalam proses pembelajaran, dan (3) membantu guru dalam mengadakan pembelajaran tenis meja.

Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai adalah teknik dasar *service forehand* yang diartikan sebagai salah satu teknik pukulan awal dalam permainan tenis meja yang dilakukan dengan pukulan bet dari bawah sorong ke atas dan sikap bet tertutup. Arti penting sebuah penguasaan teknik dasar terhadap suatu cabang olahraga bagi siswa merupakan harapan seorang guru karena ini juga merupakan tuntutan kurikulum dalam upaya merealisasikan program peningkatan sumber daya manusia seutuhnya. (Larry.2017:8)

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang, baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Permainan tenis meja harus mampu menyebrangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri (Sutarmin, 2017).

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. (Kertamanah. 2013:10). Salah satu latihan yang paling sederhana dan efektif dalam melakukan latihan pukulan yang tepat adalah dengan latihan *multiball*. *Latihan multiball* sendiri ialah suatu teknik berlatih dimana seorang pelatih (feeder, pemberi bola)

menggunakan sejumlah banyak bola untuk mengasah satu bentuk pelatihan kepada seorang pemain. Menurut Hodges (2007) “metode latihan dalam tenis meja di antaranya berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga *multiball*. Dalam berbagai metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* adalah metode latihan *multiball*. Muherman, Sari Ramona (2017), Ketepatan sendiri berarti dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki.

Menurut Sukadianto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung

Siswa yang mengikuti latihan tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Metode latihan ini (*multiball*) menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola ke sasaran yang dituju, sehingga gerakan siswa tersebut menjadi otomatisasi.

Metode latihan *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual yang diberi oleh pelatih atau pengumpan. Tetapi di SD Negeri 24 Banda Aceh belum mempunyai mesin sehingga metode *multiball* secara manual sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*. Tingginya frekuensi siswa dalam berlatih ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan memukul bola sebanyak mungkin, diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan ke arah sasaran, sehingga kemampuan ketepatannya meningkat. Salah satu tujuan latihan bola banyak atau *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa. *Multiball* merupakan suatu bentuk program latihan penting untuk menambah kualitas pukulan, karna melalui program ini si pelatih mampu mendesain kecepatan bola sementara sang atlit dapat merasakan pukulan yang sedang di latih. Latihan *Multiball* juga sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan pukulan atau seaksi pada seorang atlit. Selain itu, menambah daya tahan dan kebugaran sang atlit. *Multiball* sangat baik dan sesuai bagi atlit untuk melakukan percobaan pukulan yang baru dan untuk meningkatkan serta mengembangkan pukulannya (Nurdianti, 2018:25).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 15 Januari 2022 di SD Negeri 24 Banda Aceh pada Kelas VI-C didapati hasil bahwa kurangnya penguasaan teknik dasar *servis* dan kurangnya penguasaan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja. Hal ini ditinjau dari kenyataan hasil observasi awal menunjukkan bahwa dari 33 orang siswa yang ada di kelas, 10 siswa mampu melakukan rangkaian keterampilan

teknik dasar *service forehand* dengan nilai rata-rata di atas 75, yang kurang mampu yaitu 7 siswa dan yang tidak menguasai sama sekali mencapai 16 orang siswa atau.

Berdasarkan kenyataan tersebut maka penulis melakukan suatu penelitian kuantitatif dengan judul “Pengaruh Latihan *Multiball* Tenis Meja Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah :

1. Bagaimana pengaruh latihan *multiball* tenis meja terhadap kemampuan ketepatan pukulan *Forehand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh ?
2. Bagaimana pengaruh latihan *multiball* tenis meja terhadap kemampuan ketepatan pukulan *Backhand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh ?

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2014:94) berpendapat “Hipotesis adalah suatu dugaan atau jawaban yang bersifat sementara dimana kebenarannya masih diragukan, sebab itu harus diuji secara empiris” Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Penggunaan latihan *multiball* tenis meja tidak berpengaruh terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh

Ha : Penggunaan latihan *multiball* tenis meja berpengaruh terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh.

#### **1.4 Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *Forehand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh.
2. untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *Backhand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh.

#### **1.5 Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut:

1. Manfaat secara teoristis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian lanjut latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan

*Forehand dan Backhand* Pada Siswa Kelas VI-C SD Negeri 24 Banda Aceh

2. Manfaat praktis.

Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar mengetahui Bagaimana pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *Forehand dan Backhand* Pada Siswa Kelas VI-C Sd Negeri 24 Banda Aceh.

### **1.6 Definisi Operasional**

1. Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta bet dan bola sebagai alatnya.
2. Latihan *multiball* Ini adalah metode latihan di mana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan 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.
3. Pukulan *forehand* merupakan pukulan utama dalam permainan tenis meja.
4. pukulan *backhand* adalah pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakan tangan ke arah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat”