
Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan *Forehand Drive* dalam Tenis Meja

Melya Nur Herliana¹, Budi Indrawan², Iman Rubiana³, Febrian Akbartsani Yajid⁴

¹²³⁴ Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *multiball* terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai tes akhir ketepatan *forehand drive* dari tes awal. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai *t* hitung sebesar 6,925 yang lebih tinggi dibandingkan *t* tabel sebesar 1,833. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* dalam tenis meja pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

Kata Kunci: Ketepatan, Latihan, *Multiball*, Tenis Meja

Abstract

*This study aims to determine the extent to which multiball training affects the improvement of forehand drive accuracy in table tennis games in members of the Table Tennis Student Activity Unit (UKM) of Siliwangi University. This study uses a quantitative approach with a One-Group Pretest-Posttest experimental design, where measurements are taken before and after treatment in one group. Based on the results of the study, it shows that there is an increase in the final test score for forehand drive accuracy from the initial test. Based on the results of statistical analysis, the *t*-count value of 6.925 is obtained, which is higher than the *t*-table of 1.833. This shows that multiball training has a significant effect on the accuracy of forehand drives in table tennis in members of the Table Tennis Student Activity Unit (UKM) of Siliwangi University.*

Keywords : Accuracy, Practice, Multiball, Table Tennis

PENDAHULUAN

Tenis meja termasuk ke dalam kategori olahraga permainan yang menggunakan net (*net game*). Tenis meja merupakan olahraga yang dimainkan di atas meja yang dilengkapi dengan jaring sebagai pembatas,

Correspondence author: Melya Nur Herliana, Universitas Siliwangi, Indonesia
Email: melya.nh22@unsil.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

menggunakan bola kecil berbahan *celluloid*, dan dipukul dengan alat yang disebut bet (PAMUNGKAS, 2023). Sedangkan menurut (Ramadhan, 2021) Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari, baik oleh masyarakat dunia maupun masyarakat Indonesia pada khususnya. Pada level nasional, olahraga ini secara konsisten menjadi salah satu cabang yang dipertandingkan dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). (Wicaksono, 2022).

Untuk dapat menguasai permainan tenis meja, seseorang perlu memiliki penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam permainan tenis meja terdapat berbagai teknik dasar, antara lain cara memegang bet (*grip*), posisi tubuh (*stance*), gerakan kaki, serta teknik pukulan (Mardianto, 2021). Menurut (Kasanrawali, 2021) Secara umum, teknik dasar dalam permainan tenis meja meliputi: (1) cara memegang bet (*grip*), (2) posisi tubuh (*stance*), (3) teknik pukulan (*stroke*), dan (4) gerakan kaki (*footwork*). Untuk menguasai teknik pukulan, pemain perlu memahami dua jenis pukulan utama, yaitu *forehand* dan *backhand*.

Secara fundamental, pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan bagian penting dari teknik dasar dalam tenis meja yang harus dikuasai untuk meningkatkan keterampilan bermain. (Ruqayah et al., 2025) Secara umum, terdapat lima jenis pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja, yaitu: (1) *drive*, (2) *push*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) *service*. Pukulan *forehand* dilakukan dengan posisi pegangan menghadap ke depan dan gerakan memukul berasal dari sisi kanan tubuh (Andriansya et al., 2023). (Indrawan et al., 2020) Pukulan *forehand* dinilai memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan pukulan *backhand*, karena saat melakukan pukulan *backhand*, posisi tubuh cenderung menghalangi gerakan memukul bola. Dalam permainan tenis meja, pukulan *forehand* dan *backhand* dikembangkan lebih lanjut melalui berbagai teknik dasar lainnya, seperti pukulan *push*, *drive*, *chop*, *smash*, dan servis (Safrian, 2023). Pukulan *drive* memiliki peran yang tak kalah penting dibandingkan teknik dasar lainnya. Pukulan ini menghasilkan bola yang cepat dan datar, dilakukan dengan mengayunkan bet dari arah bawah ke atas dalam posisi mendatar. Seperti yang dikatakan oleh (Aqdarimal et al.,

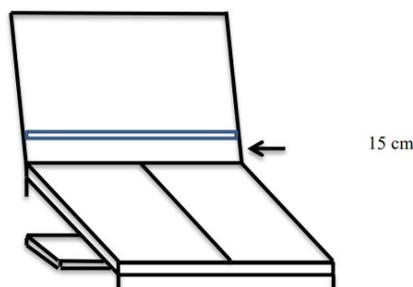
2024) *drive* merupakan salah satu teknik pukulan (*stroke*) yang diawali dengan posisi bet tertutup, lalu digerakkan secara diagonal dari bawah ke atas dan diakhiri di depan dahi. Pukulan *drive* dapat digunakan sebagai pukulan menyerang, namun juga bisa dikendalikan sesuai dengan kebutuhan atau strategi permainan (Wardi et al., 2024).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Meja merupakan salah satu wadah untuk perkumpulan para atlet tenis meja Universitas Siliwangi. Keberadaan UKM ini turut mendukung perkembangan cabang olahraga tenis meja, dan harapan melalui proses latihan yang rutin akan meningkatkan teknik dan prestasi para pemain untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dengan mengikuti berbagai pertandingan/kejuaraan baik antar mahasiswa maupun antar klub merupakan gambaran eksistensi ukm dalam perkembangan dunia tenis meja dan menjadi salah satu ajang evaluasi dari proses latihan yang sudah dilakukan. Seperti tempo lalu UKM Tenis Meja mengikuti kejuaraan UGM CUP V 2023 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan pelatih dalam kejuaraan UGM CUP V 2023. Pada saat bermain terdapat beberapa kesalahan yang terjadi pada setiap atlet yang melakukan teknik dasar yaitu rendahnya dalam melakukan teknik serangan *forehand drive*. Hal tersebut mempengaruhi pada saat permainan sedang berlangsung sehingga hasil pertandingan kurang memuaskan. Maka dari itu untuk meningkatkan akurasi pukulan *forehand drive*, penulis berupaya menerapkan metode latihan *multiball* kepada atlet UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

Metode *multiball* ini mengarah pada pengulangan pukulan dan dapat diatur sasarannya, sehingga pemain yang sedang berlatih dengan metode ini dituntut memukul dan mengarahkan bola ke sasaran yang dituju. Cara latihan menggunakan metode latihan *multiball* ini bisa di umpan pelatih bisa juga menggunakan mesin dengan cara penggunaan otomatis untuk mengoprasikannya. Menurut (Kadeira & Hafidz, 2021) latihan menggunakan bola dalam jumlah banyak atau *multiball* merupakan salah

satu metode yang sering diterapkan oleh pelatih. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand drive* para atlet (Anggara, 2021). Dengan begitu, latihan *multiball* dapat memberikan gerakan teknik dasar *forehand drive* menjadi lebih konsisten. Latihan *multiball* melibatkan minimal dua orang atau lebih untuk pelaksanaannya. Satu orang berperan sebagai pemukul, sementara yang lain bertugas mengumpankan bola dari sisi meja. Selain itu, diperlukan juga bantuan dari anggota lain untuk mengambil bola-bola yang jatuh, terutama jika tidak digunakan alat penahan bola. Adapun instrumen penelitian tes kemampuan frekuensi pukulan *forehand drive* yaitu menggunakan tes *backboard* (Santoso, 2015). Adapun *backboard* adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Denah Lapangan Tes *Backboard Forehand Drive*

Sumber : (Setyawan et al., 2018)

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Kadeira & Hafidz, 2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Tenis Meja” yang dimana penelitiannya dilakukan dengan objek siswa ekstrakurikuler tenis meja SMK As-Shofa, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa “Terdapat pengaruh berarti latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja” yang dimana penelitiannya dilakukan dengan objek peserta didik ekstrakurikuler di SMK As-Shofa. Persamaan penelitian yang penulis lakukan yaitu dari segi metode dan variable bebasnya menggunakan metode latihan *multiball*, sedangkan perbedaannya penulis menggunakan variable terikat yang lebih spesifik secara teknik yaitu jenis pukulan *drive forehand*.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Menurut (Mubarok, 2019) Metode eksperimen merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengetahui dampak suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam situasi yang terkontrol. Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang tergabung dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Tenis Meja Universitas Siliwangi sebagai populasi, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel ini merupakan bagian dari *nonprobability sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan khusus (Maharani & Bernard, 2018). Alasan penulis menggunakan teknik sampling ini karena objek yang diteliti adalah atlet yang sering mengikuti kejuaraan atau pertandingan antar universitas di Indonesia, maka dari itu subjek yang dijadikan sampel adalah 10 atlet UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

Tabel 1. Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posttest*

Sumber : (Sugiyono, 2013)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Tes Awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan.

O2 = Tes Akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan.

X = Pemberian perlakuan dengan menerapkan latihan *multiball*.

Sampel terlebih dahulu menjalani tes awal (*pre-test*) menggunakan tes *multiball*, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *multiball*. Setelah periode perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes *backboard*." Setelah data dari tes awal dan tes akhir diperoleh, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisisnya secara statistik. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada atlet UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan melalui analisis statistik deskriptif. Pada hasil pretest, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 26,5, simpangan baku (standard deviation) sebesar 6,71, dan varians sebesar 45,1. Sementara itu, hasil posttest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 34,8, dengan simpangan baku 8,85, dan varians sebesar 78,4. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut: Judul tabel ditulis dalam *title case*, dengan *subtitle* di setiap kolom. Sederhana, tidak rumit, menunjukkan keberadaan tabel dalam teks (misalnya, lihat tabel 1), tanpa garis vertikal, dan ditulis di atas tabel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	N	Rata-rata	Std. Deviasi	Varians
Pretest	10	26,5	6,71	45,1
Posttest	10	34,8	8,85	78,4

Setelah memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari masing-masing tes, langkah berikutnya adalah melakukan uji prasyarat analisis guna menentukan prosedur yang tepat dalam proses pengolahan dan analisis data. Uji homogenitas data dilakukan dengan menggunakan uji F. Setelah perhitungan dilakukan, hasilnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel Tes	Nilai <i>F</i>hitung	Nilai <i>F</i>tabel pada $\alpha = 0,05$ (20:20)	Kesimpulan
Pretest	1,966	3,18	HOMOGEN
Posttest			

Merujuk pada tabel di atas, diperoleh nilai *F*hitung sebesar 1,966 yang lebih kecil dari *F*tabel sebesar 3,18. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari masing-masing tes memiliki varians yang sama atau bersifat homogen

Perlu diketahui bahwa dalam pengujian ini, bentuk penelitian yang digunakan hanya membandingkan perubahan yang terjadi antara kondisi sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Disini peneliti hanya

melakukan pengukuran dua kali sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Kriteria Pengujian Hipotesis

Terima H_0 apabila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, tolak dalam hal lainnya Abdul Narlan, M.Pd. & Dicky Tri Juniar (2018)(hlm. 88). Hasil Uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	6,925	1,833	SIGNIFIKAN
<i>Posttest</i>			

Berdasarkan tabel tersebut dari hasil perhitungan $t_{hitung} = 6,925$ dan $t_{tabel}(0,05;9) = 1,833$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan multiball berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan forehand drive. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan multiball memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan forehand drive dalam permainan tenis meja pada anggota UKM Universitas Siliwangi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai tes akhir terkait ketepatan forehand drive pada subjek yang diteliti. Penerapan latihan multiball dari berbagai arah selama 14 sesi pertemuan terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand drive pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi. Hal ini didukung oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 6,925 berada di luar wilayah penerimaan hipotesis nol, dengan t_{tabel} sebesar 1,833. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Cheng, L. & Wang, Z.(2021) dimana dalam penelitian tersebut membandingkan dua kelompok pemain, satu menggunakan latihan *multiball* dan satu kelompok lainnya menggunakan

latihan tradisional. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok *multiball* memiliki akurasi *forehand drive* yang lebih tinggi secara signifikan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi pada UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi dalam hal ketepatan *forehand drive* dapat dikaitkan dengan penerapan latihan *multiball* yang dilakukan secara teratur. Latihan ini melibatkan pengulangan teknik dengan variasi bola yang datang dari berbagai arah, sehingga pemain dapat berlatih menanggapi situasi yang berbeda dalam permainan. Dengan memberikan perlakuan latihan yang berfokus pada teknik *forehand drive*, pemain mendapatkan kesempatan untuk memperbaiki gerakan dan meningkatkan akurasi pukulan mereka. Prinsip pengulangan sangat penting dalam proses pembelajaran ini. Berdasarkan teori *law of exercise*, semakin sering pemain melakukan latihan, semakin tinggi kemungkinan mereka menguasai teknik yang sedang dipelajari. Hal ini sejalan dengan pendapat (Cahyani, 2021) yang menekankan bahwa keterampilan teknik tidak akan menjadi gerakan otomatis tanpa diiringi dengan latihan yang berulang-ulang.

Faktor kesungguhan pemain UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi saat diberikan perlakuan latihan *multiball* dan pengambilan tes akhir juga berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *forehand drive*. latihan yang menggunakan bola yang datang dari berbagai arah membuat pemain merasa lebih semangat dan tertarik, menjadikan latihan tersebut menyenangkan. Para pemain terus merasa tertantang untuk mencoba berbagai teknik dan meningkatkan keterampilan mereka. Latihan *multiball* yang beragam ini berkontribusi pada proses pembelajaran yang berlangsung, mempengaruhi koordinasi, ketepatan, dan kreativitas masing-masing pemain. Dengan adanya pengulangan yang berfokus pada teknik *forehand drive*, setiap individu dapat mengembangkan kemampuan unik mereka, sehingga menghasilkan peningkatan yang berbeda-beda.

Selain itu, suasana kompetitif yang tercipta selama latihan menambah gairah pemain dalam berlatih. Ketika pemain terlibat dalam latihan yang menantang, mereka menjadi lebih aktif dan bersemangat dalam melakukan gerakan yang diajarkan. Latihan ini tidak hanya

berkontribusi pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan fokus dan determinasi mereka saat bertanding. Dengan demikian, latihan *multiball* yang menggunakan berbagai arah memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap ketepatan *forehand drive*, meningkatkan performa keseluruhan pemain dalam kompetisi. Latihan yang menyenangkan dan kompetitif ini mendorong pemain UKM Tenis Meja untuk terus berlatih dengan serius, sehingga menghasilkan kemajuan yang signifikan dalam keterampilan tenis meja mereka.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *multiball* dari berbagai arah berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi dapat diterima, karena menunjukkan hasil yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian, serta pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada anggota UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi.

REFERENSI

- Andriansya, M., Podungge, R., Ilham, A., Amri, M. F. L., & Isnanto, J. (2023). Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(2), 12–21.
- Anggara, A. (2021). Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(2), 62–73.
- Aqdarimal, F., Jalaluddin, J., & Fadly, H. (2024). TINGKAT KETEPATAN SERVIS BACKHAND BACKSPIN DAN BACKHAND DRIVE PADA ATLET TENIS MEJA KLUB PTM ABN THREEFRIENDS NAGAN RAYA. *Jurnal Seramoe Education*, 1(2), 197–207.

- Cahyani, M. R. (2021). *Pengembangan Model Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, Dan Manipulatif Untuk Kelompok Usia Dini*.
- Indrawan, B., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash Dalam Permainan Tenis Meja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 244–252.
- Kadeira, R., & Hafidz, A. (2021). Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan sasaran pukulan Forehand Dan Backhand Drive Pada Atlet Tenis Meja Makota Malang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 114–120.
- Kasanrawali, A. (2021). *Buku ajar teori dan praktik permainan tenis meja*. Bening Media Publishing.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819–826.
- Mardianto, H. (2021). Analisis Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 60–67.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149.
- PAMUNGKAS, M. B. (2023). *PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PUKULAN TENIS MEJA PADA PEMULA MENGGUNAKAN RETURNBOARD*. STKIP PGRI PACITAN.
- Ramadhan, I. B. (2021). pengembangan instrumen colours paper terhadap kemampuan ketrampilan servis dalam cabang olahragatenis meja pada nomer tunggal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 49–56.
- Ruqayah, R., Mahdiah, S., Pratama, N. Z., & Antoni, P. (2025). Upaya peningkatan keterampilan pukulan forehand drive tenis meja melalui media audio visual. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 75–84.
- Safrian, R. (2023). *PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FOREHAND DAN BACKHAND TERHADAP AKURASI SERVIS DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA PADA SISWA SMA*

- Santoso, D. A. D. (2015). Hubungan Pukulan Forehand Dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tenismeja Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenismeja Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tempel Sleman Yogyakarta. *Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK UNY*.
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tennis Meja. *SpoRTIVE*, 3(1), 241–250.
- Wardi, S., Hamid, A., & Arifin, R. (2024). MOTIVASI DAN TINGKAT KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MTSN 6 BANJAR. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 284–297.
- Wicaksono, W. (2022). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS DAN CONE DRILLS DENGAN POLA LANGKAH TENDANGAN SABIT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA PSHT RANTING KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA*. Universitas PGRI Semarang.