PERBEDAAN LATIHAN *MULTIBALL* DAN *BLOCKING* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMAN 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

SEFI ASIS TRI CAHYANI
NPM. 11.1.01.09.0910

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

SEFI ASIS TRI CAHYANI
NIM: 11.1.01.09.0910

Dengan Judul :

PERBEDAAN LATIHAN *MULTIBALL* DAN *BLOCKING* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMA N 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

SEFI ASIS TRI CAHYANI
NIM: 11.1.01.09.0910

Dengan Judul :

PERBEDAAN LATIHAN *MULTIBALL* DAN *BLOCKING* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMA N 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

PERBEDAAN LATIHAN *MULTIBALL* DAN *BLOCKING* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMAN 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2014/2015

SEFI ASIS TRI CAHYANI
NPM. 11.1.01.09.0910

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd..
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

SEFI ASIS TRI CAHYANI: Perbedaan *Latihan Multiball* dan *Blocking* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Siswa SMA N 1 Grogol Kabupaten Kediri 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : Latihan Multiball , blocking, kemampuan pukulan forehand

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *multiball* dan latihan *blocking* terhadap kemampuan pukulan *forehand* peserta ekstrakurikuler tenis meja siswa SMA N 1 Grogol.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, dengan desain *matched by subject design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Grogol yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan *Backboard test teble tennis*, dengan koefisien validitas sebesar 0,84 dan koefisien reliabilitas 0,90. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil penelitiaan memperoleh t_{hitung} = - 2,456 lebih besar dari t_{tabel} = 1,701, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *multiball* dan latihan *blocking* terhadap kemampuan pukulan *forehand* peserta ekstrakurikuler tenis meja siswa SMA N 1 Grogol. Peningkatan rerata pada kelompok A dengan latihan multiball sebesar 1,00 atau 3,67%, sedangkan pada kelompok B yang diberikan latihan blocking meningkat sebesar 6,40 atau sebesar 23,19%.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat. Olahraga ini digemari oleh masyarakat baik lapisan bawah maupun kalangan atas, di desa maupun di kota. Tenis meja cepat menyebar di seluruh pelosok-pelosok daerah disebabkan olahraga permainan ini dinilai masyarakat biasa dijadikan olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang, olahraga prestasi, alat pendidikan maupun media untuk bersosialisasi. Permainan tenis meja popular dapat juga dikarenakan permainan ini banyak keistimewaan, seperti dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan, tidak memerlukan tempat yang luas, alat yang digunakan ringan dan mudah didapat, peralatannya pun bervariasi harganya sehingga terjangkau harganya oleh semua kalangan masyarakat, Permainan ini juga dapat dimainkan kapan saja yaitu dapat dimainkan di pagi hari hingga malam hari. Permainan ini juga dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Tenis meja merupakan permainan bola yang sangat cepat sehingga untuk melakukan latihan dan pertandingan dalam permainan tenis meja sebaiknya kita mengetahui hal-hal yang dipunyai oleh cabang olahraga tenis meja dan faktor-faktor penentu keberhasilannya. Dalam penguasaan teknik dasar yang baik memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan diprlukan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah latihan teratur dengan latihan yang terjadwal. Dengan memadukan beberapa komponen seperti kelincahan, kecepatan, kemampuan merubah arah, kekuatan, power, daya ledak, dan daya tahan yang tinggi seorang pemain tenis meja akan dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan wajib untuk dilalui oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, karena melalui proses pendidikan setiap orang dapat meningkatkan potensi dirinya (kognitif, afektief, psikomotorink) agar dapat berkembang secara optimal dan menciptakan pribadi yang cerdas, kreatif, berbusi pekerti baik dan bertanggung jawab.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di SMA N 1 Grogol. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolahan

berdasarkan minat, bakat atau presentasiyang telah dimilikinnya. Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Grogol meliputi, bola basket, voli, tenis meja, KIR, Pramuka. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali potensinnya agar dapat berprestasi disalah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut seperti pramuka, KIR atau olahraga permainan. Disamping itu juga olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sportifitas melalui aktifitas jasmani.

Selama ini latihan ekstrakurikuler tenis meja berlangsung dua kali per minggu. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik bermain yang matang. Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalm memukul bola serta melakukan teknik yang lain. Oleh karena itu lebih fokusnya, maka dalam penelitian ini penulis memilih siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Grogol sebagai objek penelitian.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand stroke* (pukulan *forehand*). Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa. Bahkan menjadi salah satu teknik wajib yang harus dimiliki. Kemampuan *forehand stoke* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya untuk mendapatkan teknik *forehand stroke* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Selain menguasai teknik-teknik dalam tenis meja siswa SMA N 1 Grogol yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja membutuhkan jenis latihan yang bervariasi. Salah satu tujuan disusunnya latihan dengan bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih. Salah satu model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* adalah "model latihan *multiball* dan latihan *blocking*" model latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan siswa untuk membiasakan diri memukul bola secara terus menerus maupun dengan cara relly.

Latihan *multiball* atau yang biasa disebut juga latihan bola banyak ini menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa. Latihan *Multiball* dilakukan dengan cara latihan di mana satu pemain berlatih sedangkan pemain yang lainnya mengumpan bola. Latihan ini memerlukan sekeranjang bola atau 50 bola, pemberian umpan berdiri di pinggir meja memungut dan memukul bola berturut – turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang

dibutuhkan. maka proses kerja sistematis ini dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan konsentrasi seorang pemain tenis meja.

Latihan *Blocking* termasuk jenis pukulan pertahanan biasannya digunakan pada saat pemain berada dalam posisi terserang, *Block* menjadi salah satu latihan yang juga digunakan guru atau pelatih. Tujuan dari latihan *blocking* tersebut adalah untuk meningkatkan kecepatan bola kearah sisi lemah lawan. latihan ini dilakukan di mana pemain memiliki teman untuk berlatih, latihan ini memerlukan teman atau mitra untuk bermain *relly*/kontra dengan pemain. Metode latihan ini salah satu tujuan untuk meningkatkan kemampuan forhand secara cepat dalam bermain tenis meja. Adapun kelemahan latihan blocking tersebut adalah kecepatan pemain itu sendiri.

Dalam permainan tenis meja kemampuan pukulan sangat penting khususnya pukulan *forehand* mempunyai peranan penting dalam pembelajaran bagi para pemain tenis meja tingkat pemula sehingga dapat mengarahkan bola dengan akurat. Dalam hal ini kemampuan pukulan tenis meja berperan sangat penting setelah melihat di lapangan bahwa perbedaan latihan *multiball* dan latihan bloking terhadap kemampuan pukulan *forehand* belum diketahui secara nyata, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai perbedaan latihan *multiball* dan latihan *blocking* terhadap kemampuan pukulan *forehand* peserta ekstrakurikuler tenis meja siswa SMA N 1 Grogol.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan penelitian. Untuk mencapai tujuan penelitian yang ada, maka Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. menurut Suharsimin Arikunto (1990 : 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenal pada subyek selidik.

Desain penelitian menggunakan *matched by subject design*. Desain penelitian dengan *matching by subject design* yang disebut dengan pola M-S, dalam pola M-S, *matching* dilakukan terhadap subyek demi subyek. Subyek *matching* sudah tentu sekaligus sebagai group matching. Karena hakekat *subyect matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subyek atau *pair of subject* masing-masing kelompok secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok eksperimen tersebut. Adapun *pairing of subject* yang seimbang didasarkan atas pengukuran pre-eksperimental atau atas dasar tes awal. (Sutrisno Hadi, 1985 : 485). Dalam penelitian ini penyelidikan pendahuluan

yang dilakukan berupa tes hasil belajar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaaan yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan *blocking* terhadap kemampuan pukulan *forehand* peserta ekstrakurikuler tenis meja siswa SMA N 1 Grogol.
2. Model latihan *blocking* lebih dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* daripada model latihan multiball.

D. Daftar Pustaka

Akhmad Damiri & Nurlan Kusnaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tenis Meja* Bandung: Depdikbud.

Alex Kertamanah. (2003). *Teknik dan taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Amung Ma'mum dan yudha (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.
Jakarta : Depdikbud

A.M. Bandi Utama, R. Sunardiyanta, & Soni Nopembri. (2004). *Kemampuan bermain Tenis Meja Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja.* **Laporan Penelitian.** Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Hodges, Larry. (1996). *Tenis meja Tingkat Pemula*. Terjemahan Eri D. Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Irwansyah.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*
Bandung :Grafindo Pratama

Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimin Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: Ardi Masatya

Simpson, Peter. (1986). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir