

Upaya Meningkatkan Pukulan *Forehand Topspin* Dengan Latihan *Multiball* Untuk Usia Pemula Atlet Tenis Meja Ptm *Briliant Blitar*

Ajeng Dianti Ratna, Tatok Sugiarto*, Gema Fitriady, Febrita Paulina Heynoek

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: tatok.sugiarto.fik@um.ac.id

Paper received: 5-4-2023; revised: 19-4-2023; accepted: 26-4-2023

Abstract

This research was conducted with the aim of improving the basic technical skills of forehand topspin table tennis at PTM Brilliant Blitar using multiball exercises. This research is a sports action research with a qualitative method. This study uses 2 cycles with a total of 8 meetings. The subjects of this study were table tennis athletes at PTM Brilliant Blitar, totaling 12 people. The results showed that there had been an increase in the research subjects in carrying out the basic forehand topspin technique skills after the intervention in cycles 1 and 2. Cycles 1 showed that the success rate of the athletes was 55,53 percent and the success results increased by a total of 66,36 percent. It can be concluded that by providing an intervention in the form of a multiball method to the subject, it can improve the forehand topspin technique skills with multiball training for PTM Brilliant Blitar athletes.

Keywords: forehand topspin; table tennis; multiball practice

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja pukulan *forehand topspin* di PTM *Briliant* Blitar menggunakan latihan *multiball*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan 2 siklus dengan 3 kali pertemuan setiap siklus. Subjek penelitian ini adalah atlet tenis meja usia pemula PTM Brilliant Blitar yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data menggunakan tes pukulan *forehand topspin* dengan latihan *mutliball* sebanyak 30 bola. Batas minimal keberhasilan pukulan sebesar 61 persen. Hasil siklus 1 menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan pukulan para atlet sebesar 55,53 persen dan hasil dari siklus 2 keberhasilan mengalami peningkatan dengan total sebesar 66,36 persen. Dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan dengan *multiball* dapat meningkatkan tingkat keberhasilan pukulan *forehand topspin* Pada atlet usia pemula PTM Brilliant Blitar.

Kata kunci: forehand topspin; tenis meja; latihan multiball

1. Pendahuluan

Tenis meja merupakan olahraga yang cukup banyak peminatnya di Indonesia Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh semua orang tanpa mengenal batas umur, yaitu dari pemula, kadet, junior, senior, maupun umum. Selain itu turnamen tenis meja juga diselenggarakan di tingkat Kabupaten hingga ke Jawa Timur. Dalam permainan tenis meja ada beberapa teknik yang harus dikuasai terutama pada teknik *forehand topspin*. *Forehand topspin* merupakan salah satu teknik yang sulit dalam permainan tenis meja (Santosa, 2016a). Seorang pemain tenis meja yang ideal adalah pemain tenis meja yang mampu menguasai teknik dasar tenis meja dengan baik dan juga mampu menerapkan strategi atau program latihan dari seorang pelatih. Menurut (Indrawan & Herliana, 2020) Tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dalam tempo yang cepat dan membutuhkan

konsentrasi tinggi, diperlukan kekuatan tangan, koordinasi mata serta pukulan serangan yang baik untuk meningkatkan keterampilan pukulan agar dapat bermain dengan tepat.

teknik pukulan serangan merupakan salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan. Teknik *forehand topspin* menjadi teknik yang paling dominan digunakan dalam pukulan serangan tenis meja (Khairi et al., 2022). Pukulan *forehand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam, yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *spin*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (4) pukulan *smash* (Santosa, 2016b). Penguasaan keterampilan pukulan terutama pada tipe serangan yaitu *spin* yang bolanya menghasilkan putaran. Bola *spin* di dalamnya terdapat putaran ke depan dan membutuhkan posisi sudut bet yang tepat agar bola yang dipukul sulit untuk diterima oleh lawan. *Forehand topspin* merupakan salah satu teknik yang sulit dalam permainan tenis meja (Santosa, 2016a). Atlet yang mempunyai pukulan *spin* yang bagus dan benar dapat terbantu untuk menguasai sebuah permainan dan mudah untuk mendapatkan skor yang maksimal.

Teknik pukulan *topspin* dilakukan dengan cara dipukul dalam sudut tertentu sehingga bola akan memutar ke arah depan, yaitu posisi bet dimiringkan sedikit atau banyak dan pada saat mengenai bola akan mengalami perputaran dan kecepatan yang dihasilkan pada pukulan *topspin*. Pelaksanaan latihan teknik *forehand topspin* sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet tenis meja, oleh karena itu pelaksanaan latihan teknik servis *forehand topspin* perlu dilakukan dengan baik dan sangatlah penting untuk mengetahui caranya (Irmawati et al., 2020) karena dalam pukulan ini sangat bagus dilatih untuk usia anak-anak maupun pelajar karena menghasilkan pukulan putaran bola dengan cepat dan sangat menguntungkan jika dipakai untuk tipe pemain penyerang. Karena pukulan *topspin* merupakan pukulan tipe menyerang untuk memperoleh angka dan merupakan pukulan serangan utama (Tomoliyus, 2017).

Hasil dari pengamatan latihan dan wawancara dengan pelatih mengatakan bahwa beberapa teknik dasar *forehand* dari *spin*, *smash*, *block*, *chop* sudah diberikan dalam bentuk program latihan, namun untuk spesifikasi pukulan teknik serangan untuk *topspin* dan variasinya masih ada kesalahan dan menjadi kelemahan yang dilakukan oleh atlet maupun cara pelatihan yang dilakukan pelatih, dan salah satu faktor bahwa atlet kurang menguasai teknik *forehand topspin* pada saat berlatih yaitu pelatih jarang memberi instruksi kepada atlet untuk benar atau salahnya dalam memukul. Penyebab atlet kurang menguasai pukulan *forehand topspin* karena pada saat latihan *multiball* tidak adanya variasi. Variasi latihan memberikan pengaruh terhadap motivasi dan kesenangan selama pelaksanaan latihan (Samsudin, 2020) dengan selalu menggunakan umpan 1 teknik menyebabkan atlet tidak bisa membedakan sudut bet terhadap bola yang dipukul, sehingga berdampak pada penguasaan salah satu teknik yaitu *topspin forehand*. rendahnya keterampilan *forehand* dikarenakan bola masih sering tersangkut di net, pukulan sering keluar tidak tepat sasaran (Budiman, 2017).

Berdasarkan informasi tersebut peneliti melakukan wawancara dengan pelatih klub PTM Brilliant Blitar. Wawancara mengenai teknik dasar tenis meja yang dilakukan pada Sabtu, 22 Januari 2022 dihasilkan sebagai berikut: (1) teknik dasar yang diberikan adalah *smash*, *chop*, *topspin*, *blok*. (2) teknik dasar *forehand topspin* masih perlu ditingkatkan, karena atlet PTM Brilliant dalam penguasaan teknik dasar *topspin* masih banyak mengalami kesalahan seperti sudut bet tidak pas, perkenaan bola dengan bet tidak tepat, dan akurasi bola yang tidak menentu. Berdasarkan masalah yang ditemukan oleh peneliti yang bersumber dari informasi

observasi dan wawancara pelatih. Wawancara secara umum adalah suatu percakapan antara dua atau lebih orang yang dilakukan oleh pewawancara dan narasumber (Yuhana & Aminy, 2019). Peneliti meminta izin kepada pelatih untuk melakukan observasi keterampilan teknik dasar *forehand topspin* yang dibantu oleh observer.

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan terhadap fenomena atau gejala yang diteliti (Silalahi, 2009). Observasi teknik dasar dilakukan pada saat pelaksanaan permainan, hasil observasi menunjukkan bahwa teknik dasar *forehand topspin* sering mengalami kesalahan. Berdasarkan hasil observasi, peneliti melakukan tes keterampilan teknik dasar *forehand topspin* kepada atlet PTM Brilliant Blitar menggunakan tes *multiball* menggunakan program latihan yang meliputi: (1) satu langkah dengan umpan bola *drive* dan bola *chop*, (2) dua langkah dengan umpan pertama bola *drive* dan umpan kedua bola *chop*, (3) tiga langkah pukulan pertama *backhand* kemudian pukulan kedua menggunakan *forehand* dengan umpan kedua bola *drive* dan umpan ketiga bola *chop*. Setiap pelaksanaan latihan *multiball* menggunakan 30 butir bola.

Berikut adalah hasil tes keterampilan teknik dasar *forehand topspin* atlet PTM Brilliant Blitar: 1) tingkat keberhasilan teknik dasar *chop* sebesar (100%). 2) tingkat keberhasilan teknik dasar *block* sebesar (75%). 3) tingkat keberhasilan teknik dasar *push* sebesar (100%). 4) tingkat keberhasilan teknik dasar *topspin* (35,71%). 5) tingkat keberhasilan pukulan *smash* sebesar (90%). Bersumber dari hasil tes keterampilan teknik dasar tersebut diketahui bawasannya untuk keterampilan teknik dasar *forehand topspin* mempunyai kesalahan yang paling besar dan memiliki persentase keberhasilan yang paling sedikit. Akurasi pukulan *forehand topspin* dilihat dari masuknya bola, keluarnya bola, nettingnya bola, dan tidak terkenanya bola pada bet.

Untuk indikator teknik *forehand topspin* mulai dari fase sebelum perkenaan, pada saat perkenaan dan gerakan lanjutan, dimana posisi gerakan pada waktu sebelum perkenaan: (1) saat melakukan pukulan *topspin* kaki kiri berada didepan dan kaki kiri berada sedikit kebelakang dan tumpuan berada pada kaki kiri (Gusdernawati et al., 2021), (2) badan sedikit diputar sehingga bahu kiri lebih dekat dengan meja, (3) mata tetap ke arah bola yang akan dipukul, (4) lutut sedikit di tekuk. Pada saat perkenaan: (1) gerakan ayunan dari atas meja mengarah ke depan untuk memukul bola yang sehingga menghasilkan gesekan, (2) pandangan mata tetap mengarah atau mengikuti bola dimanapun bola berada, (3) badan condong ke depan, (4) Bola bersifat membawa putaran (Ilham, 2017). Pada saat gerakan lanjutan: (1) Setelah mengayunkan maka posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri sehingga menghasilkan posisi siap untuk menerima bola lanjutan dari lawan. (2) kembali ke posisi semula agar siap kembali dan posisi bet harus tetap di depan badan.

Berdasarkan hasil tes permainan teknik dasar tenis meja di PTM *Brilliant* Blitar, kesalahan yang sering dilakukan atlet PTM *Brilliant* Blitar pada saat melakukan *forehand topspin* yaitu kurangnya ketepatan sudut bet terhadap bola yang akan dipukul sehingga menyebabkan akurasi pukulan tidak menentu. Untuk menguatkan hasil tes, peneliti juga melakukan penyebaran angket untuk analisis kebutuhan kepada atlet tenis meja PTM *Brilliant*. Pengertian angket suatu daftar pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data secara langsung dari sumber melalui komunikasi dengan mengajukan pertanyaan (Alfani, 2018). Hasil angket menunjukkan bahwa materi teknik dasar yang diajarkan oleh pelatih adalah teknik *topspin* dengan persentase 50%, teknik pukulan yang paling sulit dilakukan yaitu

topspin dengan persentase 75%, kemudian atlet yang membutuhkan latihan *topspin* dengan persentase sebesar 83%, pentingnya akurasi bola benar pada saat melakukan pukulan *topspin* sebesar 58%, model latihan yang diinginkan yaitu *multiball* dengan persentase sebanyak 83%. Dan yang tertarik untuk meningkatkan pukulan *topspin* menggunakan latihan *multiball* sebanyak 75%.

Kemampuan atlet pemula dalam melaksanakan pukulan *forehand topspin* masih rendah dilihat dari hasil observasi *pretest* awal yang mencapai persentase 33,33% artinya belum memenuhi tingkat keberhasilan dan masih dalam kategori kurang. Kategori pemula merupakan istilah yang digunakan dalam olahraga tenis meja yang menggunakan usia dari 10-13 tahun. Berdasarkan hasil angket tersebut bisa diketahui bahwa teknik *dasar forehand topspin* memiliki tingkat kesulitan yang memang harus ditingkatkan dan dipelajari oleh atlet PTM Brilliant Blitar. Kesalahan terbanyak yang dilakukan berkenaan sudut bet pada bola yang tidak tepat sehingga menyebabkan akurasi pukulan yang belum benar. Atlet yang memiliki tingkat akurasi pukulan yang lebih tinggi maka berpengaruh terhadap kualitas permainan (Setiawan & Andrijanto, 2019). Pada saat akan memukul bola masih banyak yang terburu-buru tanpa melihat keberadaan bola, posisi badan tidak condong ke depan, para atlet kurang cepat pada saat indikator pukulan setelah perkenaan, tidak langsung siap menerima bola kembali dari lawan menyebabkan mereka tidak siap akan bola yang kembali dari lawan. Dilihat dari hasil wawancara pelatih, observasi dan penyebaran angket bisa diambil kesimpulan bawah untuk keterampilan teknik dasar *forehand topspin* pada atlet PTM Brilliant Blitar masih banyak yang mengalami kesalahan sehingga perlu ditingkatkan. Untuk mengatasi kesalahan tersebut maka peneliti akan memberikan suatu program latihan yang dapat mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan latihan *multiball*.

Cara melakukan *topspin* yang baik dilakukan dengan cara memperbanyak latihan keterampilan pukulan dengan menggunakan latihan *multiball*. *Multiball* merupakan latihan dengan adanya pelatih sebagai pengumpan dan atlet sebagai penerima/ pemukul, (Asri, 2017). Latihan *multiball* ini fokus terhadap frekuensi pemukulan, sehingga membuat atlet untuk membiasakan diri dengan pukulan reflek atau sudah otomatis karena sudah dilatih dengan menggunakan banyak bola selama berkali-kali. Pelatih sebagai pemberi umpan berdiri di pinggir meja dan atlet sebagai pemukul bola secara berturut-turut (Asri et al., 2017). Latihan *multiball* merupakan latihan yang membutuhkan dua orang atau lebih untuk membantu melaksanakan latihan tersebut. Pelatih sebagai pengumpan dan atlet sebagai pemukul (Bagya Sapta Tahki, Kurnia Setiawan, 2019).

Penelitian tindakan olahraga ini dilakukan agar atlet dapat memperoleh keterampilan yang lebih baik dengan menggunakan model latihan *multiball* untuk memperbaiki pukulan *forehand topspin* sebagai masalah utama. Terdapat penelitian sebelumnya oleh (Anggara, 2021) Latihan *forehand* dengan menggunakan bola banyak (*multiball*) memberikan pengaruh secara berarti terhadap prestasi olahraga Tenis Meja dalam meningkatkan kemampuan *forehand* pada Siswa kelas IV SD Negeri Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan. Artinya latihan *multiball* memang tepat untuk berlatih ketepatan pada teknik dasar tenis meja.

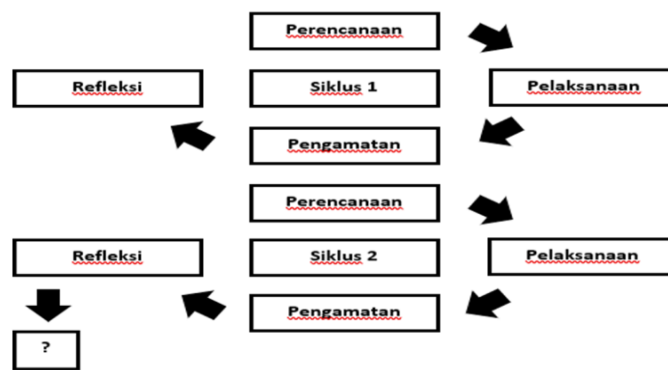
Terdapat penelitian sejenis oleh (Subagja, 2019). Pelatihan *multiball* memiliki efek yang jelas pada peningkatan pukulan *forehand topspin* maupun keinginan khusus lainnya. Selain itu, dapat digunakan untuk memotivasi atlet dalam latihan mereka dengan menilai kemampuan

mereka dalam pukulan *forehand topspin* anggota UKM Tenis Meja UPI Sumedang. Berdasarkan hasil observasi wawancara dan tes permainan teknik dasar bisa disimpulkan bawah untuk keterampilan teknik dasar *forehand topspin* PTM Brillian Blitar masih kurang maka harus ada perbaikan serta ditingkatkan ketika pelaksanaan latihan teknik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut penelitian berencana akan memberikan program latihan menggunakan latihan *multiball* yang bertujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan keterampilan dasar *forehand topspin* di klub PTM Brilliant Blitar

2. Metode

2.1 Prosedur penelitian

Berikut ini adalah bagan alur penelitian tindakan olahraga yang bersumber dari Ali Maksimum:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan (Maksum & Jasmani, 2016)

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang merupakan penelitian tindakan (*action research*). Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan 2 siklus dengan total 6 kali pertemuan dimana setiap siklusnya terdiri dari 3 pertemuan. Setiap siklus memiliki kegiatan inti diantaranya:

2.2 Perencanaan

Perencanaan program latihan dilakukan selama 2 minggu, selanjutnya 3 model variasi yang berbeda dipersiapkan berkenaan dengan materi latihan *forehand topspin* tenis meja, selain itu menyiapkan lembar observasi serta catatan lapangan data untuk observer ketika melakukan kegiatan observasi selama pelatihan berlangsung.

2.3 Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 12.00-14.00 WIB, di Gedung KUD desa Sukosewu Kec. Gandusari Kab. Blitar. Pelaksanaan siklus 1 dimulai pada hari Selasa tanggal 29 Maret 2022- hari Sabtu tanggal 2 April 2022 dan untuk kegiatan siklus 2 dilaksanakan tanggal 5 April 2022- 9 April 2022. Ketika akhir setiap siklus dilaksanakan tes keterampilan *multiball forehand topspin* untuk mengetahui perubahan yang telah terjadi.

2.4 Pengamatan

Di tahap ini peneliti melakukan observasi serta mengumpulkan data hasil tes keterampilan *forehand topspin* yang dilaksanakan setiap akhir siklus, peneliti juga mencatat

segala macam bentuk kejadian yang dilakukan atlet PTM Brilliant Blitar selama proses latihan mulai dari pertemuan awal hingga akhir.

2.5 Refleksi

Pada tahap ini peneliti bekerjasama dengan pelatih dan sistem pelatih untuk merefleksikan hasil dari semua tindakan pada semua siklus. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *forehand topspin* sudah tercapai atau belum. Refleksi siklus 1 memperlihatkan bahwa tujuan penelitian belum tercapai sehingga perlu dilanjutkan pada siklus 2. Hasil refleksi siklus 2 ini tujuan penelitian sudah tercapai sehingga tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

2.6 Subjek penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada atlet klub PTM Brilliant Blitar yang beralamat di Desa Sukosewu Kec. Gandusari Kab. Blitar, subjek penelitian ini berjumlah 12 peserta. Dalam tahap ini berperan sebagai observer dan dibantu oleh mantan atlet tenis meja sebagai observer dan pelatih.

2.7 Pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data memiliki peranan penting dalam suatu penelitian. Prosedur penelitian meliputi: (1) observasi dilakukan dengan mengamati seluruh pemain selama melakukan latihan maupun pelaksanaan permainan berlangsung, (2) wawancara dilakukan kepada pelatih klub PTM Brilliant Blitar dengan memberikan beberapa butir pertanyaan yang telah didiagnosis oleh peneliti, (3) angket diberikan kepada seluruh atlet untuk mengetahui seberapa penting pukulan *forehand topspin* dengan latihan *multiball* untuk meningkatkan pukulan tersebut, (4) catatan lapangan adalah alat yang digunakan untuk merekam segala kejadian yang terjadi serta berhubungan dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti, catatan lapangan tampaknya sangat perlu untuk digunakan dalam pengumpulan data selama di lapangan, ia merupakan instrumen utama yang melekat pada beragam teknik pengumpulan data kualitatif (Rijali, 2019) dan (5) dokumentasi berupa arsip-arsip selama penelitian berlangsung dan juga foto, video atau gambar pada saat pelaksanaan penelitian.

Analisis data yang akan digunakan oleh peneliti adalah deskriptif kualitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase. Dan kualitatif data berbentuk angka. Adapun rumus perhitungan data yang digunakan peneliti untuk mengolah data yang berupa deskriptif, diadaptasi dari rumus deskriptif menurut (Akbar & Sriwiyana, 2010) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan P= Angka presentase, F= Frekuensi yang sedang dicari persentasenya, N= Number of cases (jumlah frekuensi data).

2.8 Analisis Persentase

Dari hasil perhitungan tersebut dapat dilihat hasilnya dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Penentuan Taraf Keberhasilan Tindakan

Taraf Tindakan	Taraf Keberhasilan
81-100 %	Sangat Baik
61-80%	Baik

Taraf Tindakan	Taraf Keberhasilan
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang
0-20%	Sangat Kurang

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Dalam penelitian ini pengumpulan data awal dilakukan di tempat latihan tenis meja Gedung KUD klub PTM Brilliant Blitar melalui 3 tahapan yaitu wawancara, analisis kebutuhan untuk atlet dan tes permainan. Hari Sabtu tanggal 22 Januari 2022 pukul 13.00 WIB di PTM Brilliant Blitar, observer melakukan wawancara kepada pelatih PTM Brilliant Blitar dihasilkan sebagai berikut: (1) teknik dasar yang diberikan adalah *forehand smash, chop, spin, push, drive*, dan yang paling sedikit ialah teknik *block* (Sari & Antoni, 2020). (2) teknik dasar *forehand* masih perlu ditingkatkan, karena atlet PTM Brilliant Blitar dalam penguasaan teknik pukulan *forehand topspin* masih sangat kurang dan masih sering mengalami kesalahan, lemahnya ketepatan *forehand topspin* itu terlihat di mana bola sering nyangkut di net, keluar (Lestari, ivana. aamaidi., 2017).

Berikut adalah hasil melakukan observasi tes keterampilan teknik dasar tenis meja diperoleh, hasil yang dapat dipaparkan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil tes permainan, teknik dasar Tenis Meja usia pemula (10-13 tahun) PTM Brilliant Kab. Blitar

No	teknik Dasar	N	Jumlah Benar	Persentase	Jumlah Salah	Persentase
1.	<i>Chop</i>	2	2	100%	0	0%
2.	<i>Block</i>	8	6	75%	2	25%
3.	<i>Drive</i>	3	3	100%	0	0%
4.	<i>Topspin</i>	28	10	35,71%	18	64,28%
5.	<i>Smash</i>	10	9	90%	1	10%

Keterangan:

N : Total Intensitas Pukulan

% : Persentase

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dinyatakan bahwa teknik pukulan *forehand topspin* dengan total 28 kali penggunaan memiliki persentase kegagalan tertinggi dengan jumlah salah terbanyak 18 kali (64,28%) dan jumlah benar sebanyak 10 kali (35,71%). Kemudian teknik dasar *chop* dengan total 2 kali penggunaan dan tidak memiliki kegagalan, untuk jumlah benar sebanyak 2 kali (100%). Kemudian teknik dasar *block* dengan total 6 kali penggunaan memiliki persentase kegagalan dengan jumlah kesalahan 2 (25%) dan jumlah benar sebanyak 6 dengan persentase (75%). Kemudian teknik dasar *drive* dengan total 3 kali penggunaan dan tidak memiliki kegagalan, untuk jumlah benar sebanyak 3 kali (100%). Kemudian yang terakhir teknik *smash* dengan total 10 kali penggunaan memiliki persentase kegagalan dengan jumlah kesalahan 1 (10%) dan jumlah benar sebanyak 9 kali dengan persentase (90%). Dilanjutkan pada hari Minggu tanggal 23 Januari 2022, peneliti melakukan pretest siklus pukulan *forehand topspin* dengan *multiball*. berdasarkan hasil observasi, kemudian wawancara dengan pelatih, pemberian angket kepada atlet dan pelaksanaan tes

permainan tentang teknik yang paling lemah yaitu *forehand topspin*. Berikut adalah hasil dari tes awal:

Tabel 3. Pre Siklus

Akurasi Pukulan <i>Forehand Topspin</i> Tenis Meja				
	Benar		Salah	
	Masuk	Keluar	Netting	Tidak kena bet
<i>Observer</i>				
Jumlah Hasil	10	10,08	6,66	3,36
Jumlah Maksimal	30			
Persentase Kesalahan%		33,6	22,2	11,2
Persentase Benar %	33,33			

Hasil penelitian pada tabel 3 di atas, terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori pukulan masuk hasil yang didapat dari *observer* sebesar 33,33%. Kedua, pada kategori pukulan keluar hasil yang didapat dari *observer* sebesar 33,6%. Ketiga, pada kategori pukulan *netting* hasil yang didapat dari *observer* sebesar 22,2%. Keempat, pada kategori pukulan tidak terkena bet hasil yang didapat dari *observer* sebesar 11,2%.

Berdasarkan tes awal tersebut peneliti berencana memberikan 3 program latihan *forehand topspin* untuk 2 siklus. Untuk setiap siklus akan diberikan 3 program latihan. Program latihan yang akan digunakan: (1) Program latihan 1 yaitu pukulan *forehand topspin* dengan diam ditempat dengan umpan bola pertama bola *chop* dan umpan kedua bola *drive* dengan menggunakan *multiball*. (2) Program latihan ke-2 yaitu pukulan *forehand topspin* dengan 2 langkah dengan umpan pertama bola *chop* dan umpan kedua bola *drive* dengan menggunakan *multiball*. (3) Program latihan ke-3 yaitu pukulan *forehand topspin* dengan 3 langkah pertama *backhand*, lalu langkah kedua balik badan kemudian melakukan pukulan *forehand topspin* dengan umpan pertama bola *chop* dan umpan kedua bola *drive* dengan menggunakan *multiball*.

3.1.1 Siklus 1

Berdasarkan hasil refleksi awal yang bersumber dari observasi pada tes *multiball*, kemudian wawancara dengan pelatih, pemberian angket kepada atlet dan pelaksanaan tes *multiball* teknik dasar yang masih lemah yaitu *forehand topspin*. berdasarkan hasil temuan tersebut peneliti akan memberikan tindakan pada siklus 1 dengan memberikan 1 variasi latihan *forehand topspin* sesudah pelaksanaan pre siklus dan hasilnya sebagai berikut.

Penilaian tes teknik pukulan *forehand topspin* tenis meja dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Siklus 1

Akurasi Pukulan <i>Forehand Topspin</i> Tenis Meja				
	Benar		Salah	
	Masuk	Keluar	Netting	Tdk kena bet
<i>Observer</i>				
Jumlah Hasil	16,66	6,44	4,88	3
Jumlah Maksimal	30			

Akurasi Pukulan Forehand Topspin Tennis Meja				
	Benar Masuk	Keluar	Salah Netting	Tdk kena bet
<i>Observer</i>				
Persentase Kesalahan%		21,46	16,26	10
Persentase Benar %	55,53			

Hasil penelitian pada tabel 4 di atas, terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori pukulan masuk hasil yang didapat dari *observer* sebesar 55,53%. Kedua, pada kategori pukulan keluar hasil yang didapat dari *observer* sebesar 21,46%. Ketiga, pada kategori pukulan *netting* hasil yang didapat dari *observer* sebesar 16,26%. Keempat, pada kategori pukulan tdk terkena bet hasil yang didapat dari *observer* sebesar 10%.

Kemampuan forehand topsin yaitu salah satu pukulan yang sangat penting untuk meraih poin dalam tenis meja. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh pukulan forehand topsin mempunyai peranan penting terhadap keberhasilan dalam pertandingan. Sehingga teknik tersebut perlu dikuasai oleh atlet untuk memenangkan pertandingan (Marpaung et al., 2022).

3.1.2 Siklus 2

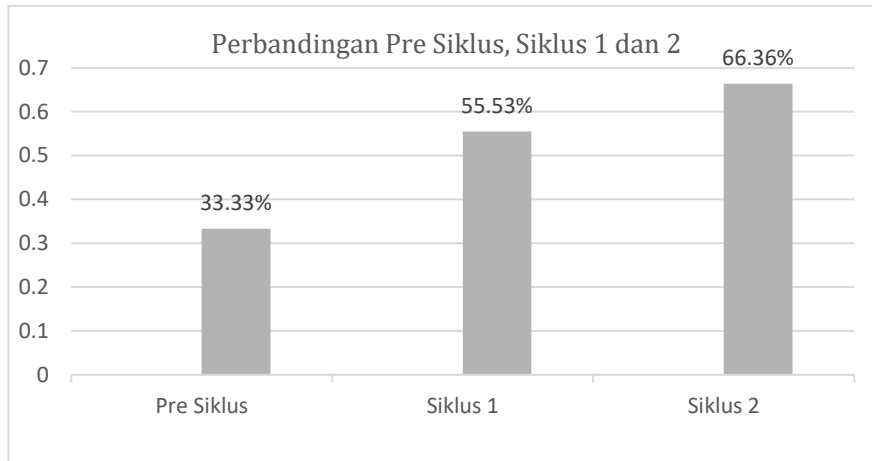
Berdasarkan hasil refleksi awal yang bersumber dari observasi pada tes *multiball*, kemudian wawancara dengan pelatih, pemberian angket kepada atlet dan pelaksanaan tes *multiball* teknik dasar yang masih lemah yaitu *forehand topspin*. berdasarkan hasil temuan tersebut peneliti akan memberikana tindakan pada siklus 1 dengan pemberian 1 variasi latihan *forehand topspin* sesudah pelaksanaan pre siklus dan hasilnya sebagai berikut:

Penilaian tes teknik pukulan *forehand topspin* tenis meja dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Tes Siklus 2

Akurasi Pukulan Forehand Topspin Tennis Meja				
	Benar Masuk	Keluar	Salah Netting	Tdk kena bet
<i>Observer</i>				
Jumlah Hasil	19,91	4	4,47	2,18
Jumlah Maksimal	30			
Persentase Kesalahan%		13,33	14,9	7,26
Persentase Benar %	66,36			

Hasil penelitian pada tabel 5 di atas, terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori pukulan masuk hasil yang didapat dari *observer* sebesar 66,36%. Kedua, pada kategori pukulan keluar hasil yang didapat dari *observer* sebesar 13,33%. Ketiga, pada kategori pukulan *netting* hasil yang didapat dari *observer* sebesar 14,9%. Keempat, pada kategori pukulan tdk terkena bet hasil yang didapat dari *observer* sebesar 7,26%.



Gambar 2. Perbandingan Tiap Siklus

Berikut ini adalah ringkasan, hasil data penilaian keterampilan *forehand topspin* dengan latihan *multiball*

Tabel 6. Ringkasan Hasil Pertemuan Pada Siklus 1 Dan Siklus 2

Observer	Akurasi Pukulan <i>Forehand Topspin</i> Tenis Meja			
	Masuk	Benar Keluar	Netting	Salah Tdk kena bet
Siklus 1	55,53	21,46	16,26	10
Siklus 2	66,36	13,33	14,9	7,26

Berdasarkan hasil tabel 6 tentang ringkasan hasil penelitian siklus 1 dan 2 setiap siklus berlangsung sebanyak 3 kali pertemuan dan dipertemuan selanjutnya dilaksanakan tes *multiball* untuk melakukan tes keterampilan *forehand topspin* dengan latihan *multiball* dilaksanakan pada setiap hari minggu selesainya siklus 1 maupun 2. Untuk siklus 1 persentase bola masuk sebesar 55,53%. Untuk persentase bola keluar 21,46%, bola *netting* 16,26%, bola tidak terkena bet 10%. Kemudian untuk siklus ke 2 persentase bola masuk sebesar 66,36%. Untuk persentase bola keluar 13,33. Bola *netting*, 14,9%, untuk bola tidak terkena bet 7,27%. Untuk tes permainan atlet menggunakan *multiball* dengan adanya pelatih sebagai pengumpan dan atlet sebagai pemukul dengan jumlah bola sebanyak 3 bola.

Tabel 7. Temuan penelitian siklus 1 dan 2

Siklus	Temuan Riset/Refleksi	Analisis Temuan
1	Masih banyak atlet yang belum tuntas, dari total 12 peserta hanya 4 peserta yang dapat dikatakan tuntas sedangkan 8 atlet masih belum tuntas	<ul style="list-style-type: none"> • Karena intensitas latihan yang masih rendah, • kurangnya pemahaman peserta mengenai program latihan yang baru dilakukan • pemahaman tentang posisi sudut bet yang masih kurang • beberapa peserta banyak yang tidak hadir dalam proses latihan

Siklus	Temuan Riset/Refleksi	Analisis Temuan
2	Beberapa peserta sudah bisa dikatakan tuntas, dari 12 peserta 9 peserta sudah tuntas dan 3 masih perlu adanya perbaikan	<ul style="list-style-type: none"> banyak atlet yang sudah paham tentang sudut bet dan program latihan yang diberikan pelatih

3.2 Pembahasan

Pembahasan hasil pengamatan pada siklus 1 dapat dilihat adanya perubahan yang terjadi pada teknik *forehand topspin* atlet PTM Brilliant Blitar. Metode *multiball* secara manual sangatlah tepat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* (Kahar, 2017). Pada saat berlangsungnya siklus 1 terdapat beberapa catatan lapangan diantaranya secara umum para atlet antusias mengikuti kegiatan latihan, memperhatikan pelatih ketika menyampaikan program latihan yang diberikan. Program latihan yang baik dan tertata dengan rapi akan berhasil jika semuanya menunjang dengan baik untuk pencapaian prestasi atlet (Lazim et al., 2018). Selain itu, ditemukan beberapa kendala yang menghambat kegiatan latihan diantaranya adalah banyak atlet yang masih terlambat dan tidak hadir pada saat latihan berlangsung, ada beberapa yang masih bergurau dengan temannya pada saat melakukan kegiatan pemanasan. Kegiatan pemanasan membangkitkan semangat dan memotivasi anak agar senang mengikuti program latihan yang dijalankan (Johandi Yusuf et al., 2020) banyak atlet masih belum paham akan program latihan yang di berikan pelatih menyebabkan peningkatan pukulan *forehand topspin* belum maksimal. Berdasarkan hasil refleksi siklus 1, masih banyak atlet yang belum memenuhi kriteria dan masih jauh dari yang diharapkan pelatih dan peneliti, oleh karena itu diadakan perbaikan pada siklus 2 untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Bersumber dari hasil observasi terhadap pelaksanaan tindakan siklus 2 dengan 3 kali pertemuan yang dimulai hari selasa tanggal 5 April 2022 hingga hari Sabtu tanggal 9 April 2022 terjadi peningkatan tentang pukulan *forehand topspin* dengan latihan *multiball* oleh atlet PTM Brilliant Blitar. Latihan *multiball* perlu dilaksanakan agar meningkatkan pukulan *forehand* (Sukanto & Hakim, 2020). Hasil catatan lapangan pada siklus 2 ditemukan beberapa kesimpulan yaitu secara umum peserta semangat dan antusias mengikuti kegiatan latihan, memperhatikan pelatih ketika menyampaikan materi yang akan diberikan, beberapa atlet yang sebelumnya mengalami kesulitan menerapkan macam-macam bentuk program latihan kini sudah memahami dan melakukan dengan sesuai target yang dibuat oleh pelatih dan peneliti dengan benar dan baik. Banyak atlet yang sudah hadir, antusias pada saat latihan berlangsung.

Antusias merupakan rasa semangat yang timbul untuk melakukan sesuatu pekerjaan (Arfiudin & Yuliastrid, 2021) serta tidak mengalami keterlambatan pada saat proses latihan berlangsung. Maka penelitian ini tidak perlu dilanjutkan karena seluruh atlet sudah dapat dikategorikan baik dalam peningkatan pukulan *forehand topspin* dengan latihan *multiball*. Berdasarkan hasil yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa pemberian metode latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand topspin* adalah metode latihan *multiball* (Asep Pitro Mahyudi, 2017). Metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis meja diantaranya adalah metode latihan *multiball* (Asri, 2017). Latihan menggunakan *multiball* merupakan cara yang paling tepat untuk mempelajari pukulan *forehand* pada teknik *topspin*. *Multiball* sangat baik dan

sesuai bagi atlet untuk melakukan percobaan pukulan yang baru dan untuk meningkatkan serta mengembangkan pukulannya (Kadeira, 2021).

Metode *multiball* bisa juga menggunakan mesin ataupun manual. Metode ini sudah sering digunakan oleh para pelatih yang bertindak sebagai pengumpan (Budiarti, 2020). Setelah melihat perkembangan yang terjadi kepada seluruh peserta peneliti beserta pelatih merasa pelaksanaan program latihan ini sudah cukup sehingga penelitian ini diberhentikan pada siklus 2 minggu kedua, ditinjau dari tingkat keberhasilan akurasi bola benar pada keterampilan pukulan *forehand topspin* tenis meja dengan latihan *multiball* ini dapat dikatakan berhasil mengatasi permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 1 dapat dilihat sudah terjadi peningkatan dari sebelumnya yaitu pre siklus dengan persentase 33,33%. Kemudian dilanjutkan siklus 1 dengan persentase 55,53% masih belum mencapai target yang diberikan oleh pelatih dan peneliti. Sehingga dilanjutkan pada siklus 2 yang mencapai persentase sebesar 66,36% terjadi peningkatan yang signifikan pada siklus 2 dan seluruh atlet dapat dikatakan tuntas dan tujuan penelitian telah tercapai. Bersumber dari hasil yang telah dipaparkan sebelumnya bisa diketahui bahwa pemberian program latihan dengan *multiball* kepada atlet pemula PTM Brilliant Blitar dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand topspin*.

Daftar Rujukan

- Alfani, M. H. (2018). Analisis Pengaruh Quality of Work Life (Qwl) Terhadap Kinerja Dan Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Bank Bri Syariah Cabang Pekanbaru. *Jurnal Tabarru': Islamic Banking and Finance*, 1(1), 1–13. [https://doi.org/10.25299/jtb.2018.vol1\(1\).2039](https://doi.org/10.25299/jtb.2018.vol1(1).2039)
- Anggara, A. (2021). Pengaruh latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 2(2), 62–73.
- Arfiudin, M. B., & Yuliastrid, D. (2021). TINGKAT ANTUSIASME SISWA TUNA RUNGU DAN TUNA WICARA TERHADAP PORONG KABUPATEN SIDOARJO Dita Yuliastrid. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 175–182.
- Asep Pitro Mahyudi. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. 472–481.
- Asri, N., Soegiyanto, & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 179–185.
- Bagya Sapta Tahki, Kurnia Setiawan, I. setiawan. (2019). PENGARUH LATIHAN MULTIBALL DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SEKOLAH SMP NEGERI 14 JAKARTA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(01), 16–20.
- Budiarti, novi yulia. (2020). LATIHAN MULTIBALL DAPAT MENINGKATKAN KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND TENIS MEJA. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mhl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Budiman, S. A. P. dan. (2017). Artikel Penelitian / Article Reviu Hubungan Koordinasi Mata Tangan , Kekuatan Lengan dan Motivasi Berprestasi dengan Ketepatan Forehand dalam Tenis Meja. 1(1), 11–17.
- Gusdernawati, A., Widiyanto, W., & Nasrulloh, A. (2021). Biomechanical analysis of topspin techniques in table tennis games. *Medikora*, 20(2), 125–133. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.40891>
- Ilham, Z. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Savi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Permainan Tenis Meja Mahasiswa Prodi PJKR Semester Ganjil FIK-Unimed. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 66. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7841>

- Indrawan, B., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash Dalam Permainan Tenis Meja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 244–252.
- Irmawati, D. A., Kresnapati, P., & Isna, M. (2020). Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak Topspin Tenis Meja pada Klub Alaska Kota Pekalongan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 103–108. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.37070>
- Johandi Yusuf, Muhammad Muhyi, & Yoso Wiyarno. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>
- Kadeira, R. (2021). Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan sasaran pukulan. 114–120.
- Kahar, F. (2017). PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA TAHUN 2016/2017 DI SMA NEGERI 1 GAMPING.
- Khairi, A., Hidayat, H., & Gusdernawati, A. (2022). Survei Kemampuan Pukulan Drive Topspin dalam Permainan Tenis Meja Usia Kurang Dari 15 Tahun (U-15) Pada Atlet Putra Persatuan Tenis Meja (PTM) Mandiri Kampar. 2(2), 26–36.
- Lazim, O. K. dan, Morphology, T. C., Wylegała, L., Morphology, T. C., Ibrahim, H. 2011. F. – faktor yang berhubungan dengan kejadian I. pada anak B. di wilayah P. B. K. B. T. 2011. T. P. P. U., 0, & Morphology, T. C. (2018). MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA DI KLUB ORMETA. *Materia Japan*, 5(1), 1–12. http://joi.jlc.jst.go.jp/JST.Journalarchive/materia1994/44.24?from=CrossRef%250Ahttps://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BST/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf%250Ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%25
- Lestari, ivana. aamaidi., dan ardiah juita. (2017). The Correlation Of Hand-Eye Coordination With The Precision In Service Forehand Topspin Of Male Table Tennis Of Ptm Malay Pekanbaru. *Jom*, 4, 1–10.
- Maksum, A., & Jasmani, P. (2016). Paradoks Guru Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 1–13.
- Marpaung, A. A., Saputra, I., & Siregar, S. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN PUKULAN TOP SPIN FOREHAND TENIS MEJA ATLET JUNIOR CLUB TENIS MEJA KABUPATEN ASAHAN. 1, 9–18.
- prof. Dr. Tomoliyus, M. . (2017). SUKSES MELATIH KETERAMPILAN DASAR PEprof. Dr. Tomoliyus, M. . (2017). SUKSES MELATIH KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN TENIS MEJA DAN PENILAIAN. In *Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian.RMAINAN TENIS MEJA DAN PENILAIAN. In Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian.*
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Samsudin, C. M. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com*, 68(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>
- Santosa, T. (2016a). Penerapan hasil penelitian pengembangan alat bantu return board dalam mendukung pembelajaran tenis meja ramah anak. *Ojs*, 36. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/607>
- Santosa, T. (2016b). PENGEMBANGAN ALAT BANTU RETURN BOARD UNTUK FOREHAND TOPSPIN TENIS MEJA. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2, 30–48.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Setiawan, A. P. A., & Andrijanto, D. (2019). Profiling Atlet Pada Pukulan Dasar Tenis Meja Untuk Kegiatan Ekstrakurikuler. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 495–509. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38184%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38184/34974>
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. In Bandung: PT. Refika Aditama (Issue September).

- Subagja, D. S., Kusmaedi, N., & Komarudin, K. (2019). The Effect of Learning Media and Coordination To Forehand Top Spin Accuration on Table Tennis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.619>
- Sukamto, A., & Hakim, H. (2020). PKM Penerapan Metode Latihan Multiball pada Permainan Tenis Lapangan bagi Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 143–147.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>