BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

Kajian pustaka teori ini perlu ditegakkan agar penelitian itu mempunyai dasar yang kokoh, dan bukan sekedar perbuatan coba-coba (*trial and error*). (Sugiyono, 2012, p. 52). Landasan teori ini merupakan ciri bahwa penelitian itu merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data. (Sudaryono, 2018, p. 145).

2.1.1 Teori Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010, p. 7-8) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises,* dan *training*. Kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan.

Metode dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah cara teratur yang diperlukan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. (Suharno, 1980, p. 1) “Sedangkan metode dalam olahraga ialah cara melakukan sesuatu dengan runtut untuk menguasai bahan latihan agar menjadi otomatis gerakannya”. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang telah dipilih secara sistematis berdasarkan analisis, pengalaman dengan membandingkan beberapa cara, sehingga didapat suatu kebulatan yang cocok untuk mencapai suatu tujuan yang efisien dan efektif.

Menurut Suharno (1980, p. 2) “Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakangerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga”.

Dalam teori *connectionism* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1980, p. 2) “yang ada hubungannya dengan metode drill menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis”. “Metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik seorang pemain cukup bervariasi”. Menurut Hodges (2007, p. 2) terdapat 4 metode latihan dalam tenis meja, yang masing-masing mempunyai keuntungan dan kerugian. Metode latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berlatih dengan pemain lain.

   Metode ini mungkin akan menjadi metode yang paling sering pemain lakukan, dan juga merupakan metode paling sederhana. Pemain dan pemain lainnya dapat bergantian dalam memilih latihan. Dalam buku ini, diperkirakan pemain memiliki teman untuk berlatih.

2. Berlatih dengan pelatih

   Metode ini mungkin merupakan cara paling baik untuk berlatih, karena pemain akan lebih mampu berkonsentrasi pada kelemahan pemain daripada memikirkan lawan pemain, dan karena pemain akan diberi petunjuk oleh pelatih pada saat yang bersamaan. Kerugiannya adalah pemain harus mencari dan mungkinmembayar pelatih.

3. Berlatih sendiri

   Pemain dapat melakukan beberapa pukulan teknik tanpa menggunakan bola, tapi seolah-olah ada. Pemain juga dapat menggunakan sekeranjang bola dan berlatih melakukan service.

4. *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. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya satu orang yang dapat berlatih pada saat itu. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pengumpan. Tingginya frekuensi dengan teknik *multiball* diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan. Selama ini latihan dengan menggunakan metode *multiball* menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan *multiball* tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* siswa.

2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Sedangkan *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan

berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Untuk keberhasilan proses latihan, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan, menurut Sukadiyanto (2010, p. 19) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain:

1. Prinsip kesiapan (*readiness*)
2. Prinsip individual
3. Prinsip adaptasi
4. Prinsip beban lebih (*overload*)
5. Prinsip progresif (peningkatan)
6. Prinsip spesifikasi (kekhususan)
7. Prinsip variasi
8. Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*)
9. Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*)
10. Prinsip berkebalikan (*reversibility*)
11. Prinsip tak berlebihan (*moderat*)
12. Prinsip sistematik.

2.1.3 Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Meja

2.1.3.1 Hakikat Permainan Tenis Meja

Menurut Utama (2005, p. 5) "Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta bet dan bola sebagai alatnya". Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan ke meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja

lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Salim (2008, p. 9), "menjelaskan tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana". Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan, dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Menurut Hodges (2007, p. 1) "Menjelaskan bahwa tenis meja adalah olahraga paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua". Tenis meja disebut juga pingpong. Pingpong adalah permainan dimana sebuah bola kecil yang putih dipukul bolak- balik hingga seseorang melakukan kesalahan.

Sedangkan Menurut Tomoliyus (2012, p, 1) "ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk kesasaran meja lawan". Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dengan diawali

service sebagai pukulan pembuka dengan tujuan mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

2.1.3.2 Teknik Bermain Tenis Meja

Teknik dalam permainan tenis meja sangat banyak macamnya. Untuk dapat mengembangkan teknik bermain tenis meja dengan baik, kita harus menguasai teknik dasar dalam bermain tenis meja. Menurut Tomoliyus (2012, p. 2), "Melalui menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* ". Secara umum pukulan *forehand* yang penting dalam permainan tenis meja ada tujuh macam, yaitu pukulan *drive*, pukulan *push*, pukulan *block*, pukulan *chop*, pukulan *service*, pukulan smash, pukulan *flick*.

1. *Drive*

Kertamanah (2003, p. 7), "*Drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering juga disebut lift, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*". Pukulan drive ini memiliki beberapa segi bentuk perbedaan. Keistimewaan pukulan drive antara lain:

1) Tinggi atau rendah bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan.
3) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.
4) Bola drive tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.
5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah serta terhadap jenis putaran pukulan.

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1992, p. 59), "*Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup". Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* merupakan dasar dari segala jenis pukulan serangan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

Menurut Tomoliyus (2012, p. 7) *drive* adalah *stroke topspin* ringan yang menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand drive* adalah penting karena tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan stroke menyerang.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

Cara melakukan pukulan drive menurut Sutarmin (2007, p. 27) adalah:

1) Bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup.
2) Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola.
3) Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand.*

Cara melakukan pukulan drive menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992, p. 95) adalah:

1) Perhatikan arah jatuhnya bola dan segera mengambil posisi sesuai arah jatuhnya bola tersebut.
2) Ambil posisi *side stance*, pandangan mata terus mengikuti laju bola.
3) Dengan bergerak maju atau mundur ke samping bet menyentuh atau mengenai bola pada waktu bola berada pada titik ketinggiannya, pukulan diperkuat dengan perputaran tubuh dari tungkai dan kaki, dan pinggang ke atas.

4) Lanjutkan gerakan lengan setelan perkenaan pada bola (*follow through*), sampai bet berada di samping kiri depan kepala. (untuk pukulan tangan kanan) dan sebaliknya untuk pukulan tangan kiri.
5) Kembali ke posisi siap sedia, siap menerima pengembalian bola berikutnya.

Gambar 2.1
Drive

2. *Push*

Kertamanah (2003, p. 7) "*Push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga disebut juga pukulan pushblock. Pada dasamya pukulan push atau pukulan mendorong sangat bervariasi, yaitu meliputi push datar, push menggesek dan lain-lain. Pukulan-pukulan push ini biasanya merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik ini merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan. Keistimewaan pukulan push antara lain adalah:

1) Bola push dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik.
2) Bola push termasuk bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan.
3) Pukulan push dimainkan pada bagian backhand, pada umumnya untuk mewakili backhand half volley yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun pelancaran serangan *forehand*.

Teknik pukulan ini merupakan salah satu pukulan penting bagi para pemain serang cepat didekat meja, khususnya bagi yang berpegangan penhold. Menurut Hodges (1996, p. 64), "*Push* adalah pukulan backspin pasif yang dilakukan untuk menghadapi backspin". Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service* backspin atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena pushing merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan *backspin*.

Menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992, p. 59-109) *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.

Menurut Tomoliyus (2012, p. 10) *push* adalah dorongan yang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net. Juga dipergunakan untuk mengembalikan bola *service backspin* rendah dan dekat net. *Push* umumnya dipakai untuk defensif. Bola dipukul tepat setelah *bouncing* dengan bet terbuka. Bagaimana terbuka bet ini tergantung pada intensitas (kekuatan) *backspin* pada bola. *Backspin* berat membutuhkan bet lebih terbuka untuk mengembalikan bola melewati net.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan.

Cara melakukan pukulan *push* menurut Sutarmin (2007, p. 27) adalah:

1) Bola yang datang dari arah lawan didorong dengan bet dengan posisi bet terbuka.
2) Tubuh waktu melakukan pukulan push harus dalam posisi berdiri dengan sempurna.
3) Pukulan *push* dapat dilakukan secara *forehand.*

Cara melakukan pukulan *push* menurut *Larry hodges* (2007, p. 64) adalah:

1) Berada dalam posisi siap dan bergerak menempatkan diri.
2) Bet dalam keadaan terbuka dan tarik tangan ke belakang serta sedikit keatas, berputar pada siku.
3) Pergelangan tangan ditekukkan ke belakang.
4) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku serta sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak.
5) Pukul bola di depan dan serempet di bagian belakang sebelah bawah bola.

Gambar 2.2
Push

Dari beberapa cara melakukan pukulan *push* di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbukayang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net.

3. *Block*

Dalam bermain tenis meja tidak bisa selalu melakukan serangan. Ada kalanya kita harus dapat bertahan untuk menghadapi serangan dari lawan. Kertamanah (2003, p. 7), "*Block* selalu digunakan dekat meja, sehigga sering

disebut block pendek". Ada 2 macam pukulan block, yaitu block datar dan block redam. Menurut Hodges (1996, p. 72), "Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut". *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras. *Block* lebih sederhanan dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* terlebih dahulu daripada pukulan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menahan bet untuk mengembalikan bola keras.

Cara melakukan pukulan *block* menurut Sutarmin (2007, p. 29) adalah:

1) Berdiri dengan sikap sempurna.
2) Bola yang datang dari arah lawan dapat diblock dengan cara bola ditutup dengan bet.
3) Diusahakan bola yang diblock harus kembali ke meja lawan.
4) Pukulan *block* dapat dilakukan secara *forehand.*

Cara melakukan pukulan *block* menurut *Larry Hodges* (2007, p. 73) adalah

1) Berada dalam posisi siap dan bet ditutup untuk menghadapi *topspin* yang keras serta ujung bet sedikit diangkat.
2) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku dan sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak.
3) Gerakan akhir sangat singkat.

Gambar 2.3
Block

Dari beberapa cara melakukan pukulan *block* di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menahan bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

4. *Chop*

Pukulan *chop* dalam olahraga tenis meja sangat penting. Seorang pemain tidak bisa selalu melakukan pukulan untuk menyerang. Ada kalanya harus melakukan pukulan bertahan untuk mengenal kualitas pukulan lawan.

Damiri dan Kusnaedi (1992. p. 59), "*Chop* sebagai teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok". Menurut Hodges (1996, p. 99), "*Chop* adalah pengembalian pukulan backspin yang sifatnya bertahan". Kebanyakan pemain yang menggunakan *chop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan backspin.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa chop adalah teknik mengembalikan bola dengan gerakan seperti membacok dan mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

Cara melakukan pukulan *chop* menurut Sutarmin (2007, p. 28) adalah:

1) Berdiri di depan meja dengan gerakan seperti orang menebang pohon.
2) Tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul.
3) Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah.
4) Pukulan *chop* dapat dilakukan secara *forehand*.

Cara melakukan pukulan *chop* menurut Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992, p. 70-71) adalah:

1) Bet dipegang kira-kira setinggi bahu, bahu kiri berada di depan, dengan berat badan pada kaki belakang.
2) Bet digerakan memotong ke arah bawah. Perkenaan bet dengan bola pada saat pantulan *late*. Sudut bet pada saat perkenaan terbuka.
3) Tangan yang memegang bet hampir lurus dan rendah, sekaligus berat badan dipindahkan ke kaki depan.

Gambar 2.4
Chop

Dari beberapa cara melakukan pukulan *chop* di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *chop* adalah teknik pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

5. *Service*

Untuk memulai permainan dalam tenis meja diawali dengan melakukan *service*. Pukulan *service* yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan bermain tenis meja. Sebelum melakukan pukulan *service* seorang pemain sudah harus bisa menentukan bola yang akan diberikan kepada lawan.

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1992, p. 59), "*Service* adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola ke meja *server* sehingga dapat melewati net dan memantul di meja lawan". Hodges (1996, p. 43), "*Service* adalah pukulan pertama, yang dilakukan oleh *server*". Pukulan ini dimulai

dengan melambungkan bola dengan telapak tangan dan kemudian dipukul menggunakan bet.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk menyajikan bola pertama dalam permainan dengan cara melambungkan bola dengan telapak tangan dan kemudian dipukul menggunakan bet.

Cara melakukan pukulan *service forehand backspin* menurut Tomoliyus (2012, p. 16-17) adalah:

1) Posisi siap:
   a) Posisi kaki kiri berada di depan dan badan agak condong ke arah meja (bagi yang tidak kidal).
   b) Posisi lengan membentuk sudut kecil dengan lengan bawah mengarah ke bawah.
   c) Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90 derajat.
   d) Bola terletak ditelapak tangan kanan setingga tangan.
2) *Backswing*
   a) Putar pinggang kearah kanan dan diikuti lengan serta bet keatas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas.
   b) Pindahkan titik berat badan di kaki kanan.
3) *Swing*
   a) Posisi bet terbuka
   b) Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter.
   c) Dorong bet dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola *backspin.*
   d) Memotong atau mengiris dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola *backspin.*
   e) Gerakan supinasi pada lengan bawah.

Gambar 2.5
Sevice

Menurut Tomoliyus (2012: 13) *Service forehand* adalah *service* yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal.

6. *Smash*

Untuk dapat mematikan lawan seorang pemain tenis meja harus mempunyai pukulan *smash* yang akurat. Pukulan smash yang mematikan jugadapat menurunkan mental lawan sebelum bertanding. Menurut Hodges (1996, p. 111), "Smash adalah pukulan backhand atau *forehand* yang sangat keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan".

7. *Flick*

Dalam situasi permainan, seorang pemain tenis meja harus menguasai seluruhnya meja pertandingan. Gerakan kaki dan membaca arah pukulan lawan sangat mempengaruhi keberhasilan pukulan *flick*. Damiri dan Kusnaedi (1992, p. 59), "Flick adalah gerakan memukul bola yang digunakan untuk mengembalikan bola yang ditempatkan dekat net dengan pukulan serangan".

Gambar 2.6
Flick

Sedangkan Hodges (1996, p. 92), "Flick adalah pengembalian bola pendek yang agressif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul

dua kali di sisi meja bila dibiarkan". Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa flick adalah gerakan pengembalian bola yang agresif jika bola ditempatkan dekat net dengan pukulan serangan.

8. *Loop*

Ada kalanya dalam situasi permainan seorang pemain tenis meja terpojok dan harus mundur kebelakang untuk melakukan pertahanan. Dengan menguasai pukulan *loop* dengan baik pemain tenis meja dapat keluar dari posisi tertekan. Menurut Hodges (1996, p. 78), "*Loop* adalah pukulan topspin yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola kearah atas dan kedepan".

Ambar 2.7
Loop

2.1.3.3 Latihan *Multiball*

Menurut http://tabletennis.about.com/od/trainin1/a/multiball. html yang diaksespada 8 Agustus 2021 pukul 20.20 WIB, *Multiball* adalah teknik pelatihan yang dilakukan dengan satu pelatih dan satu pemain, yang menggunakan beberapa bola. Dengan menggunakan satu bola dan melakukan latihan sebagai bagian memperlihatkan kemampuan, pelatih menggunakan bola terpisah untuk setiap pukulan, maka dinamakanlah *multiball.*

Pada latihan *multiball*, seorang pelatih akan berdiri di samping meja dekat net, dengan kotak penuh bola tenis meja yang diletakkan di atas kursi disampingnya, sehingga mempermudah saat pelatih akan mengambil satu bola atau lebih dan tidak membuang-buang waktu.

Gambar 2.8
Pelatih Memberikn Latihan *Multiball* (Bola Banyak)

Beberapa pengumpan mengambil beberapa bola sekaligus, sementara yang lain mengambil dua atau tiga bola dengan satu per satu, dan memungkinkan bola yang di tangan bias saja jatuh sebelum di pukul. Setelah pelatih memungut bola, ia kemudian memukul bola melewati net, memberikan bola yang tepat, kecepatan dan penempatan untuk pukulan yang dilakukan. Beberapa pengumpan akan memukul bola langsung dari tangan mereka, sementara ada juga yang memilih untuk menjatuhkan bola diatas meja, dan dipantulkan kembali.

Gambar 2.9
Pemberian *Multiball* (Bola Banyak)

Pelatih menyaksikan peserta pelatihan atau pemain pada saat melakukan pukulan, dan memastikan pukulan tersebut masuk dan tidak menyangkut net. Kemudian, pelatih memukul bola baru ke lokasi lain yang ditujukan pada pemain, dan dilakukan secara berulang-ulang.

Pelatihan tersebut tidak akan berhenti, jika salah satu pemain atau pelatih gagal melakukan pukulan, untuk mengefisienkan waktu saat berlatih. Terkadang, pemain ketiga digunakan untuk mengambil bola yang sudah dipukul pemain yang sedang dikasih umpan. Kemudian, bola itempatkan kembali dalam kotak, untuk memudahkan pelatih, apabila bola tersebut akan digunakan kembali saat berlatih.

Selain itu, penggunaan jaring untuk memberi umpan bola kembali ke dalam keranjang, juga dapat memungkinkan kotak yang berisi bola pengumpan terisi lebih cepat dalam hitungan detik. Selain itu dapat juga mencegah beberapa bola memantul ke luar lapangan. Ketika seorang pemain ketiga yang terlibat, satu pemain akan melatih sementara yang lain mengambil bola, dan kemudian ketika pemain butuh istirahat, kedua pemain akan bertukar posisi.

2.1.3.4 Gerakan Kaki/*Footwork*

Footwork adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Menurut Muhtar (2005, p. 75), “Secara garis besar *footwork* dapat dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda”.

1. *Footwork* untuk tunggal

   Jika dilihat dari banyaknya langkah footwork untuk tunggal dapat dibedakan:

   a. Footwork 1 langkah

   b. Footwork 2 langkah

c. Footwork 3 langkah

Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain.

2. *Footwork* untuk ganda

Untuk dapat bermain ganda dengan baik maka footwork pun harus dilatih. Pada permainan ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kiri-kanan atau depan-belakang, dapat mengunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang digunakan tergantung dari pada tipe kedua pemain itu sendiri.

Gambar 2.10
Footwork

2.1.3.5 Ketepatan

Kata tepat sendiri berarti dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Dalam kontek olahraga Suharno (1981, p. 32) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Dengan demikian yang dimaksud dengan ketepatan *forehand* dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa untuk mengembalikan bola yang bergerak bebas dengan pukulan *forehand*, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat kearah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah ditandai. Ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan bola pada sasaran yang tepat. Dalam permainan tenis meja arah bola tidak menentu sehingga perlu di tempatkan kearah yang tepat.

Walaupun pemain mempunyai teknik yang bagus, belum menjadi jaminan akan menang dalam setiap pertandingan, faktor utama yang menentukan adalah ketepatan dalam menempatkan bola, dengan penempatan bola yang tepat dapat memudahkan pemain untuk mendapatkan angka, selain itu karena *forehand drive* adalah salah satu strategi untuk menyerang.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek. Faktor eksternal berasal dari luar diri subjek, dan tidak dapat di kontrol sendiri oleh subjek.

Menurut Suharno (1982, p. 36), faktor-faktor penentu ketepatan adalah: (1) Koordinasi tinggi, (2) Besar kecilnya sasaran, (3) Ketajaman indra, (4) Jauh dekatnya sasaran, (5) Penguasaan teknik, (6) Cepat lambatnya gerakan, (7) *Feeling* dan ketelitian, (8) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan merupakan faktor yang secara internal dipengaruhi oleh keadaan subjek, sedangkan besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar subjek.

2.1.3.6 Pukulan *Forehand* dalam Tenis Meja

Pukulan *forehand* merupakan pukulan utama dalam permainan tenis meja. Menurut Sridadi (2004, p. 5), "kontrol bola *forehand* merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan net". Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke bet dalam hitungan waktu tertentu memantulkan bola dengan bet ini dapat dipantulkan atau dilambungkan. Tujuan dari latihan ini adalah agar seseorang pemain mampu mengontrol bola dengan pukulan *forehand* dengan baik dan sempuma. Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan dalam tenis meja yang arahnya sesuai dengan ayunan tangan. Gerakan memukul bola dengan cara mendorong dari arah kanan badan, biasanya pukulan *forehand* digunakan untuk mengembalikan bola dan menyerang. Pukulan *forehand* juga banyak digunakan untuk memulai permainan atau *service*. Oleh sebab itu, pukulan *forehand* sangat berpengaruh sekali terhadap kemampuan bermain seseorang.

Hodges (1996, p. 33), "Pukulan *forehand* yaitu pada setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakan kearah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri". Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat dan

digunakan sebagai senjata untuk mematikan lawan karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan lebih maksimal daripada pukulan backhand. Pukulan *forehand* dianggap penting karena tiga alasan, pertama pukulan ini untuk menyerang sisi *forehand*, kedua pukulan ini biasanya digunakan sebagai pukulan utama untuk mematikan lawan, ketiga pukulan ini merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash.

Menurut Sulistyo (2005, p. 66), "Pukulan *forehand* digunakan untuk memukul bola yang berada di sebelah kanan jika pemain menggunakan pagangan tangan kanan, sedangkan pemain yang menggunakan tangan kiri sebaliknya".

Pada pukulan *forehand* posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan pada waktu memukul bola. Sedangkan pukulan backhand posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kebelakang atau punggung tangan menghadap ke depan pada saat memukul bola. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* adalah pukulan dimana posisi tangan yang memegang bet menghadap ke depan pada waktu memukul bola. Pukulan *forehand* biasanya digunakan untuk pukulan smash, penyerangan sisi *forehand* dan biasanya menjadi pukulan utama penyerangan dalam permainan tenis meja.

Menurut Larry Hodges (1997, p. 32) pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu:

1) Anda memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*.
2) Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.

3) Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

2.1.3.7 Teknik Pukulan *Forehand*

Menurut Hodges (1996, p. 64), "Cara melakukan *forehand* ada tiga tahap yang harus dilakukan, yang pertama adalah:

1. Tahap Persiapan

   Baik dalam melakukan pukulan *forehand* maupun backhand seorang pemain harus berada dalam posisi siap dan juga siap untuk bergerak menempatkan diri.

2. Tahap Pelaksanaan

   Dalam gerakan backswing pada push *forehand* dan push backhand seorang pemain pada waktu memegang bet dalam posisi terbuka, kemudian tarik tangan ke belakang dan sedikit ke atas, berputar pada siku yang dilanjutkan pergelangan tangan ditekuk ke belakang. Dalam gerakan forward swing pada push *forehand* dan push backhand seorang pemain pada waktu menggerakkan bet ke depan dengan bertumpu pada siku, kemudian sentakkan pergelangan tangan saat terjadi kontak. Pukul bola di depan sedikit kearah kanan tubuh

jika menggunakan push *forehand* dan pukul bola tepat di depan tubuh jika menggunakan push *backhand*.

3. Tahap Akhir

   Dalam gerakan akhir pada push *forehand* dan push backhand ikuti gerakan kearah depan dan kearah bawah, setelah itu pemain harus kembali ke posisi siap.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan.

Menurut Tomoliyus (2012, p.9) *Drive* adalah *stroke top spin* ringan yang menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand* dan *backhand drive* adalah penting karena tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan *stroke* menyerang.

Gambar 2.11
Teknik *Forehand Drive*

Deskripsi *Forehand*

1. Sikap awal
   a. Posisi siap, deskripsi seperti diatas.
   b. Berdiri seimbang dengan kaki kiri sedikit didepan dan tiitk berat badan di tengah.
2. *Backswing*
   a. Putar pinggang ke kanan kebelakang dan lengan mengikuti kebelakang ke posisi jam 3.
   b. Menggeser berat badan ke kaki kanan.
   c. Lihat bola.
3. *Swing* Ke depan
   a. Putar pingang kedepan, disertai ayunan lengan dan bet kedepan sedikit keatas.
   b. Gunakan siku sebagai pivot point, tetapi tidak harus bergerak begitu banyak naik turun, tetapi juga harus diperbolehkan untuk bergerak sedikit ke depan dalam tindak lanjut.
   c. Perkenaan bola bagian tengah belakang sedikit kebawah.
   d. Pada saat bet kena bola, kekuatan cekeraman bet ditambah.
4. Gerak lanjutan
   a. Bet sejajar dengan bahu kiri dengan posisi sedikit tertutup pada jasm 9.
   b. Segera kembali ke posisi siap.

2.1.4 Hakikat Ekstrakurikuler

2.1.4.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Depdiknas (2004, p. 1) (dalam Hastuti, 2008, p. 46) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomer 62 Tahun 2014 menyatahkan bahwa "kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan." Kegiatan ini tentu saja sangat mempengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomer 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler kurikulum 2013 terdapat 2 kelompok ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib dalam kurikulum 2013 merupakan pendidikan kepramukaan sebagai ekstrakurikuler wajib sedangkan ekstrakurikuler pilihan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai dengan minat dan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan siswa untuk

mengembangakan potensi, memperluas pengetahuan, minat dan bakat yang dilakukan di luar jam sekolah.

2.1.4.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Aturan dasar dalam pembinaan tersebut sudah tercantum dalam undang-undang pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.

Undang-undang tersebut tercantum beberapa tujuan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yaitu : (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreatifitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

Menurut Depdiknas (2004, p. 1) (dalam Tri Ani Hastuti, 2008, p. 46) dijelaskan tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan minta

dan bakat dari peserta didik yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

2.1.4.3 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dijabarkan sebagai berikut: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, (4) persiapan karir.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penellitian yang relavan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan Agung Sudarto (2012) berjudul " Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Banyak Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Forehand Stroke* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Dasar Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat". Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *forehand stroke* adalah *back board test.* Hasil uji t diperoleh t hitung sebesar 1,222 dan nilai t table sebesar 1,734 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,237. Oleh karena itu t hitung< t tabel (1,222 < 1,734) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh Antara bola banyak dan berpasangan terhadap kemampuan pukulan *forehand stroke* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Tamansari II UPT Wilayah Yogyakarta Barat, dengan demikian hipotesis penelitian ditolak.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir merupakan inti dari teori yang telah dikembangkan yang mendasari perumusan hipotesis. Yaitu teori yang telah dikembangkan dalam rangka memberi jawaban terhadap pendekatan pemecahan masalah. (Sudaryono, 2018, p. 158). Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaiman teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diindentifikasi sebagai masalah yang penting. (Sekaran, 2018, p. 158). Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukkan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih. Apabila penelitian hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara mandiri, maka yang dilakukan peneliti disamping mengemukakan deskripsi teoritis untuk masing-masing vaiabel, juga argumentasi terhadap variasi besaran variabel yang diteliti. (Sukmadinata, 2018, p. 159).

Pentingnya peranan seorang atlet dalam berlatih ketepatan menempatkan ke sasaran, tidak terlepas dari variasi metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Metode latihan *multiball* merupakan salah satu bentuk dari variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan sasaran. Atlet yang mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi, dengan mudah menempatkan ke sasaran yang dituju. Disamping itu, bentuk variasi latihan yang salah satunya yaitu metode latihan *multiball*, untuk melatih ketepatan, agar disaat mendapat tugas dari pelatih yang berbentuk sasaran dapat dilakukan dengan baik dan tepat.

Suharno (1981, p. 32) “Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dalam tenis meja diperlukan pukulan yang tepat sasaran, sehingga atlet dapat menempatkan bola

dengan baik. Keberhasilan dalam menempatkan bola ke sasaran tergantung dari metode yang dilatih atau yang diberikan oleh pelatih, salah satunya untuk meningkatkan ketepatan dalam tenis meja yaitu metode latihan *multiball*. Metode *multiball* merupakan metode latihan di mana satu pemain berlatih, sedangkan pemain yang lainnya mengumpankan bola. Latihan *multiball* ini sangat menunjang dalam latihan ketepatan sasaran pukulan *forehand* .

Menurut Hodges (1996, p. 1), "Pukulan *forehand* yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan *bet* yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kiri, dan kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri".

Cabang olahraga tenis meja merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang (*single*) atau 4 orang (*double*) yang menggunakan bed sebagai pemukul dan bola sebagai yang dipukul ke bidang meja yang dipisahkan oleh net. Dalam tenis meja diperlukan pukulan yang tepat sasaran, sehingga atlet dapat menempatkan bola dengan baik. Keberhasilan dalam menempatkan bola ke sasaran tergantung dari metode yang dilatih atau yang diberikan oleh pelatih, salah satunya untuk meningkatkan ketepatan dalam tenis meja yaitu metode latihan *multiball*. Metode *multiball* merupakan metode latihan di mana satu pemain berlatih, sedangkan pemain yang lainnya mengumpankan bola. Latihan *multiball* ini sangat menunjang dalam latihan ketepatan sasaran, salah satu tekniknya yaitu *forehand*.

Dalam permainan tenis meja yang begitu komplek kemampuan geraknya dan keterampilan maka perlu didukung oleh faktor teknik, fisik, dan psikis yang

baik. Kemampuan teknik yang baik dilandasi oleh konsentrasi, kontrol bola yang baik dan pukulan *forehand* yang akurat, karena dalam bermain faktor pukulan itu sangatlah menentukan dalam mengantisipasi datangnya bola yang cepat dari lawan.

Kemampuan pukulan *forehand* yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain tenis meja, oleh karena itu agar peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK AS-Shofa dapat melakukan pukulan *forehand* dengan baik, dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar ketepatan dalam melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dapat dikuasai dengan baik.

Karena melihat demikian pentingnya pukulan tesebut, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja peserta ekstrakurikuler di SMK AS-Shofa. Penelitian ini diharapakan mampu mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK AS-Shofa yang akan bermanfaat pula bagi siswa agar mengetahui betapa pentingnya latihan *multiball* untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand*.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2012, p. 64). Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. (Arikunto, 2013, p. 110).

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau submasalah yang diajukan oleh peneliti, yang dijabarkan dari landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya. (Sudaryono, 2018, p. 353).

Berdasarkan asumsi-asumsi dan pendapat para ahli di atas, hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_{a:}$ Terdapat pengaruh berarti latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik ekstrakurikuler di SMK AS-Shofa.