

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

Kajian teori ini perlu ditegakkan agar penelitian itu mempunyai dasar yang kokoh, dan bukan sekedar perbuatan coba-coba (*trial and error*), (Sugiyono, 2018, p. 52). Landasan teori ini merupakan ciri bahwa penelitian itu merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data. (Sudaryono. 2017, p. 145).

2.1.1 Metode Latihan

Metode dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah cara teratur yang diperlukan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Sedangkan metode latihan menurut Budiwanto (2012, p. 108) “adalah metode latihan yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”. 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.

Hodges. L (2007, p. 2) metode latihan dalam tenis meja dibagi empat metode yaitu sebagai berikut:

- a. Metode latihan dengan pemain lain. Metode ini akan menjadi metode yang paling sering anda lakukan, dan juga merupakan metode paling sederhana. Kita dan teman kita dapat bergantian dalam memilih latihan.
- b. Metode latihan dengan pelatih. Metode ini merupakan cara yang paling baik untuk berlatih, karena akan lebih mampu berkonsentrasi pada kelemahan kita daripada memikirkan lawan kita, dan kita akan di beri petunjuk oleh pelatih pada saat yang bersamaan.

- c. Metode latihan sendiri. Kita dapat melakukan beberapa pukulan teknik tanpa menggunakan bola, tapi seolah ada. Kita juga dapat menggunakan keranjang bola dan berlatih melakukan servis.
- d. Metode latihan *multiball*. Metode ini adalah metode latihan dimana satu pemain berlatih sedangkan pemain yang lainnya mengumpangkan bola. Metode ini adalah metode latihan dengan sebuah mesin artinya harus ada orang yang akan memberikan umpan dengan bola banyak. Mesin ini dapat di atur kecepatan, putaran dan arahnya dengan keinginan kita.

2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Untuk mencapai keberhasilan proses latihan, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Harsono (2018, p. 51-59) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain; a) Prinsip beban lebih (*overload*), b) Prinsip *individualisasi*, c) Prinsip kembali asal (*reversibility*), d) Prinsip spesifik, e) Prinsip pemulihan(*recovery*).

2.1.3 Ketepatan Pukulan *Smash Forehand*

2.1.1.1 Hakikat Permainan Tennis Meja

Menurut Utama (2004, 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.

Menurut Indrawan et al., (2020, p. 246). “Tenis Meja merupakan olahraga semua umur selain itu tenis meja dianggap sebagai rekreasi maupun sebagai pemacu prestasi”. 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.

Hodges. L “menjelaskan bahwa tenis meja merupakan 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 secara bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan (Dalam Indrawan et al., 2020).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola dan bet sebagai alat pemukul bola yang terbuat dari bahan *celuloid*, permainan tenis meja diawali dengan *service* sebagai pukulan pembuka dengan tujuan mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

2.1.1.2 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. Asri et al (dalam Indrawan et al., 2020, p. 246) mengatakan bahwa:

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja, tanpa mengesampingkan teknik-teknik lainnya Teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja seperti teknik pukulan *push*, *drive*, *block*, *chop*, *spin*, *service*, *lob* dan *smash*. Setiap teknik pukulan ini mempunyai fungsi dan tujuannya masing-masing sesuai dengan penggunaan teknik tersebut dalam permainan tenis meja.

1. Drive

Kertamanah (2003, p. 7) “*Drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekan nya. *Drive* 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 bentuk perbedaan. keistimewaan pukulan *drive* antara lain; a) Tinggi atau rendah bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai, b) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan, c) Bola bersifat membawa sedikit perputaran, d) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras, e) Dapat dilancarkan di setiap 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. Sunardianta (2018, p. 30) mengatakan bahwa “*Drive* merupakan dasar dari semua jenis pukulan dan serangan, pukulan ini merupakan jenis pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya”.

Berdasarkan pengertian di atas bahwa *drive* merupakan dasar dari segala jenis pukulan serangan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekan nya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

Cara melakukan *drive* menurut Sutarmin (2007, p. 27) a) 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. b) Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. c) Pukulan *drive* dapat dilakukan secara forehand.



Gambar 2.1 Drive

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Push

Kertamanah (2003, p. 7) “*Push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga disebut juga pukulan *push block*”. Pada dasarnya 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: a) Bola push dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik. b) Bola push termasuk bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan. c) Pukulan push dimainkan pada bagian backhand, pada umumnya untuk mewakili backhand half volley yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun pelancaran serangan *forehand*.

Sunardianta (2018, p. 33) mengatakan bahwa “*push* merupakan pukulan untuk jarak dekat, pukulan ini dilakukan dengan cara bola didorong dengan menggunakan bet dan posisi bet terbuka”. Tomoliyus (2017, 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”.

Berdasarkan pengertian di atas dapat di ambil 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) sebagai berikut; a) Bola yang datang dari arah lawan didorong dengan bet dengan posisi bet terbuka. b) Tubuh waktu melakukan pukulan *push* harus dalam posisi berdiri dengan sempurna. c) Pukulan *push* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *push* menurut Hodges. L (2007, p. 64) sebagai berikut; a) Berada dalam posisi siap dan bergerak menempatkan diri. b) Bet dalam keadaan terbuka dan tarik tangan ke belakang serta sedikit ke atas, berputar pada siku. c) Pergelangan tangan ditekukkan ke belakang. d) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku serta sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak. e) Pukul bola di depan dan serempet di bagian belakang sebelah bawah bola.



Gambar 2.2 Push

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. *Block*

Dalam permainan tidak selalu melakukan serangan, ada kalanya kita harus dapat bertahan menghadapi serangan lawan. Menurut Kertamanah (2003, p. 7) *block* selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada 2 macam pukulan *block*, yaitu *block* datar dan *block* redam”. Sedangkan Menurut Hodges. L (2007, p. 72), “Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut”.

Dari pengertian 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*.

Cara melakukan pukulan *block* menurut Sutarmin (2007, p. 29) sebagai berikut; a) Berdiri dengan sikap sempurna. b) Bola yang datang dari arah lawan dapat di *block* dengan cara bola ditutup dengan bet. c) Diusahakan bola yang di *block* harus kembali ke meja lawan. e) Pukulan *block* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *block* menurut Hodges. L (2007, p. 73) sebagai berikut; a) Berada dalam posisi siap dan bet ditutup untuk menghadapi *topspin* yang keras serta ujung bet sedikit diangkat. b) Gerakan bet ke depan dengan bertumpu pada siku dan sentakan pergelangan tangan saat terjadi kontak. c) Gerakan akhir sangat singkat.



Gambar 2.3 Block

Sumber: Dokumentasi Pribadi

4. Chop

Pukulan *chop* dalam olahraga tenis meja sangat penting. Seorang pemain tidak bisa selalu melakukan pukulan untuk menyerang. Agar kita dapat menganalisis kualitas permainan lawan adakalanya kita harus bertahan.

Menurut Sunardianta (2018, p. 31) “*chop* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara seperti menebang pohon, tangan memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul”. Sedangkan menurut Hodges. L (2007, p. 99) “*chop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Sebagian pemain yang menggunakan *chop* (*chooper*) mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*”.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *chop* adalah teknik mengembalikan bola dengan gerakan seperti membacok sehingga adanya gesekan yang kuat sehingga menciptakan bola *backspin*.

Cara melakukan pukulan *chop* menurut Sutarmin (2007, p. 28) sebagai berikut; a) Berdiri di depan meja dengan gerakan seperti orang menebang pohon. b) tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul. c) Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah. d) Pukulan *chop* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Dari 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.



Gambar 2.4 Chop

Sumber: Dokumentasi Pribadi

5. Service

Untuk memulai pertandingan dalam permainan tenis meja yaitu diawali dengan melakukan *service*. Pukulan *service* yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan bermain dalam permainan tenis meja. Sebelum melakukan pukulan *service* seorang pemain sudah harus bisa menentukan bola yang akan diberikan kepada lawan, terdapat tiga jenis putaran dalam melakukan *service* diantaranya ada bola isi atau sering dikenal dengan *backspin*, bola kosong yang sering dikenal dengan *topspin* dan terakhir bola semi isi, untuk bola semi isi putaran nya *backspin* tetapi putarannya tidak terlalu kuat. Dari tiga jenis putaran dalam *service*, atlet paling sering menggunakan jenis *service* isi karena atlet akan memulai serangan dengan menggunakan *spin lob*.

Hodgges. L (2007, p. 43) “*service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja”. Pukulan ini dimulai dengan melambungkan bola dengan telapak tangan secara terbuka dan kemudian dipukul menggunakan bet.

Berdasarkan 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 secara terbuka dan kemudian dipukul menggunakan bet.

Cara melakukan pukulan *service forehand backspin* menurut Tomoliyus (2017, p. 75) sebagai berikut; 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 di telapak tangan kanan setinggi tangan.

Posisi *Backswing*; a) Putar pinggang ke arah kanan dan diikuti lengan serta bet ke atas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas. b) Pindahkan titik berat badan di kaki kanan. 3) posisi *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 Service

Sumber: Dokumentasi Pribadi

6. *Smash*

Untuk dapat mematikan lawan seorang pemain tenis meja harus mempunyai pukulan *smash* yang akurat. Pukulan *smash* yang mematikan juga dapat menurunkan mental lawan sebelum bertanding. Hodges.L (2007, p. 111) “*Smash* adalah suatu pukulan keras yang dilakukan oleh seseorang dalam permainan tenis meja berguna untuk mematikan serangan lawan”



Gambar 2.6 Smash

Sumber: Dokumentasi Pribadi

7. Lob

Ada kalanya dalam situasi permainan seorang pemain tenis meja terpojok dan harus mundur ke belakang untuk melakukan pertahanan. Dengan menguasai pukulan *lob* dengan baik pemain tenis meja dapat keluar dari posisi tertekan. Hodges.L (2007, p.78) “*lob* adalah pukulan *topspin* yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola ke arah atas dan depan”. Pukulan *lob* sering digunakan ketika bola dari lawan dengan jenis putaran *backspin* yang tinggi dan arah jatuh bola mendekati ujung meja, sehingga atlet mengembalikan bola *backspin* tersebut dengan pukulan *lob*.



Gambar 2.7 Lob

Sumber: Dokumentasi Pribadi

6.1.3.3 Latihan *Multiball*

Tenis meja merupakan olahraga yang memerlukan pukulan yang tepat sasaran, sehingga atlet dapat menempatkan dengan baik. Untuk menghasilkan pukulan yang tepat sasaran maka perlu adanya latihan, dari banyaknya metode latihan dalam tenis meja *multiball* menjadi salah satu metode yang baik untuk meningkatkan pukulan tepat sasaran. Latihan *Multiball* sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan pukulan atau seaksi pada seorang atlet. Selain itu, menambah daya tahan dan kebugaran sang atlet. *Multiball* sangat baik dan sesuai bagi atlet untuk melakukan percobaan pukulan yang baru dan untuk meningkatkan serta mengembangkan pukulannya (Nurdianti, S., D. Mudian, 2018, p. 25). Kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan multiball dapat meningkatkan

ketepatan sasaran dalam tenis meja khususnya dalam melakukan pukulan *smash forehand*.

Menurut Syaeful (2014, p. 23) cara melakukan latihan *multiball* sebagai berikut:

- a. 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. Beberapa pengumpan mengambil beberapa bola sekaligus, sementara yang lain mengambil dua atau tiga bola dengan satu per satu, dan memungkinkan bola yang di tangan dapat saja jatuh sebelum dipukul.
- b. Setelah pelatih memungut bola, 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 di atas meja, dan dipantulkan kembali.
- c. 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.
- d. Pemain ketiga digunakan untuk mengambil bola yang sudah dipukul pemain yang sedang dikasih umpan. Kemudian, bola ditempatkan kembali dalam kotak, untuk memudahkan pelatih, apabila bola tersebut akan digunakan kembali saat berlatih. Selain itu, penggunaan robot 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.



Gambar 2. 8 Multiball

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2.1.1.3 Ketepatan

Kata tepat sendiri berarti dengan harapan atau keinginan yang di kehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang di kehendaki. Dalam konteks olahraga Budiwanto, (2012, p. 9) mengatakan bahwa “Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”.

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

Dengan demikian yang dimaksud dengan ketepatan *smash forehand* dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa untuk mengembalikan bola bebas dengan pukulan *smash forehand*, mengarahkan, serta mengarahkan secara tepat ke arah sasaran, yaitu daerah sudut meja lawan. ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan bola pada sasaran yang tepat, dalam permainan tenis meja penempatan bola sangatlah penting karena dengan penempatan bola yang baik maka *smash forehand* dapat lebih mematikan sehingga bisa menghasilkan poin.

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

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

Faktor-faktor penentu ketepatan adalah: a) Koordinasi tinggi, b) Besar kecilnya sasaran, c) Ketajaman indra, d) Jauh dekatnya sasaran, f) Penguasaan teknik, g) Cepat lambatnya gerakan, h) *Feeling* dan ketelitian, i) Kuat lemahnya suatu gerakan (Hermansyah & Permadi, 2018, p. 398). 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.

2.1.1.4 Pukulan Smash Dalam Tennis Meja

Pukulan *smash forehand* merupakan pukulan utama untuk melakukan serangan dalam permainan tenis meja. Menurut Nuansari “Pukulan *smash* menjadi salah satu teknik yang signifikan dalam mematikan lawan. Pukulan *smash forehand* dapat menghasilkan serangan bola yang cukup mematikan lawan”(dalam Firmanda & Sugiarto, 2023, p. 77). Pukulan *smash 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 *smash forehand* digunakan untuk menyerang. Seperti yang di katakan oleh Kertamanah “*smash* disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai bola dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina” (dalam Djuna et al., 2024, p. 163).

Berdasarkan pendapat diatas *smash forehand* merupakan bagian teknik terpenting dalam tenis meja karena, *smash forehand* sebagai modal seorang pemain untuk mendapatkan poin ketika dalam pertandingan. Dengan teknik *smash* dan ketepatan penempatan bola yang baik maka persentase pemain untuk mendapatkan poin semakin besar.

Berikut langkah-langkah melakukan *smash forehand* dalam permainan tenis meja menurut <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/29/103000869/teknik-smash-dalam-permainan-tenis-meja>: (Ari Welianto, 2020)

a) Putar tubuh menghadap ke samping, namun pandangan tetap fokus melihat ke arah datangnya bola dan sasaran target yang dituju. b) kaki kiri diposisikan di belakang kaki kiri. c) berat badan harus bertumpu pada kaki bagian belakang. tujuannya untuk memberikan tenaga tambahan saat melakukan teknik *smash*. d) usahakan posisi bet berada lebih tinggi agar saat melakukan teknik *smash*, bet bisa dipukul ke arah bawah. e) pada waktu bola memantul dari meja, tubuh dicondongkan ke depan. Pada saat yang bersamaan pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan. f) bola tenis di pukul pada titik tertinggi. Namun, bola juga bisa di pukul saat belum terpantul terlalu tinggi. Walau begitu, pukulan ini beresiko tinggi untuk dilakukan.

2.4 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurdin (2020) dengan judul Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Keterampilan *Smash Forehand* Tenis Meja Pada Club Pade Angen Mataram Tahun 2020 Fokus masalah dalam penelitian ini adalah Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand*. tenis meja pada Club Pade Angen Mataram tahun 2020. Tujuan penelitian yang ingin di capai berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut: Untuk Mengetahui ada Pengaruh latihan *multiball* terhadap keterampilan *smash forehand* tenis meja pada Club Pade Angen Mataram tahun 2020. Rancangan Penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen “*One-Group Pretest-posttest Design*”. Eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Jadi hasil eksperimen yang

merupakan variabel dependen (terikat) itu bukan semata-mata di pengaruhi oleh variable independen (bebas). Instrumen Ketepatan Pukulan Forehand Drive Tennis Meja Untuk mempermudah pemahaman dibawah ini adalah gambar tanda meja (table marking) tanda dua sasaran sebelah kanan testi yaitu luas 30cm x 30cm, kedua luasnya 60cm x 60cm. Instrumen Ketepatan Forehand Drive Sumber: Tomoliyus (2017: 19). meja Teknik Pengambilan sampel menggunakan studi populasi yang berjumlah 12 pemain. Berdasarkan analisa data, mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 10.30 kemudian t-tabel dengan derajat kebebasan $N - 1 = 11$ pada taraf signifikan 5% menunjukan angka yaitu 1.796. Hasil ini berarti bahwa $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, yaitu $(3.995 > 1.796)$ atau dengan kata lain t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (H_0) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel.

Persamaan dengan penelitian yang penulis teliti. Persamaan yang terletak pada program latihan yang digunakan, metode penelitian, jenis penelitian, dan teknik yang dilatih. Sedangkan untuk perbedaan terletak pada teknik pengambilan sampel dan instrumen penelitian.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Djuna (2024) dengan judul “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Tennis Meja” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Pada Ekstra Kurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal adalah hasil dari ketepatan smash forehand tenis meja. Hasil pengujian diperoleh $t\text{ hitung} = 8,297$ nilai $t\text{ tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$ ($0,05$; $20 - 1 = 19$) diperoleh $t\text{ tabel}$ sebesar 1.729. Dengan demikian $t\text{ hitung}$ lebih besar dari $t\text{ tabel}$ ($t\text{ hitung} = 8,297 > t\text{ tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t\text{ hitung} > t\text{ tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan smash forehand tenis meja pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam

ketepatan smash forehand tenis meja setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Peningkatan Kemampuan Ketepatan Smash Forehand yang Signifikan melalui Latihan Multiball pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” dapat diterima.

Persamaan dengan penelitian yang penulis teliti. Persamaan yang terletak pada program latihan yang digunakan, jenis penelitian, metode penelitian, teknik pengambilan sampel dan teknik yang dilatih. Sedangkan untuk perbedaan terletak pada instrumen penelitian.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Dika Pratama (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Sasaran *Stroke Forehand* dan *Backhand Fast Spin* Pada Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram”. Rendahnya kemampuan ketepatan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah atlet tenis meja PTM Taruna Bajang Mataram yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen kemampuan ketepatan *stroke forehand* dan *backhand fast spin*. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian dan analisa data terhadap pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* didapatkan hasil t- hitung lebih besar dari pada t- tabel ($8,476 > 1,753$) dan pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *backhand fast spin* didapatkan ($9,803 > 1,753$) maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh latihan *multiball* terhadap ketetapan sasaran *stroke forehand* dan *backhand fast spin* pada, Atlet Tenis Meja PTM Taruna Bajang Mataram.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti. Persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen serta variable bebas nya nya latihan *multiball*. Adapun perbedaannya

terdapat pada variable terikatnya, variable terikat pada penelitian penulis yaitu pukulan *smash forehand*.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan tenis meja ketepatan pukulan sangat penting dimiliki oleh seorang pemain tenis meja, dengan memiliki ketepatan pukulan yang baik atlet akan mendapat keuntungan untuk mencetak point khususnya dalam pukulan *smash forehand*. *Smash forehand* menjadi salah satu dari banyaknya jenis pukulan untuk mendapatkan point, seperti yang dikemukakan oleh Hodges. L (2007, p. 111) bahwa *smash* memiliki pukulan keras sehingga dapat mematikan serangan dari lawan.

Pentingnya peranan seorang atlet dalam berlatih ketepatan dengan menempatkan bola ke sasaran, tidak terlepas dari program dan metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Metode Latihan *multiball* merupakan salah satu bentuk dari banyaknya variasi Latihan, untuk meningkatkan ketepatan sasaran. Terhadap atlet yang mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi dan baik.

Seperti yang dikemukakan oleh Nurdin & Aminullah (2020, p. 361) bahwa metode latihan *multiball* ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan pemain untuk membiasakan diri memukul bola ke 4 sasaran yang dituju, sehingga gerakan mahasiswa tersebut menjadi otomatisasi sehingga, metode latihan *multiball* menjadi solusi untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan pukulan *smash forehand*.

Pukulan *smash forehand* yang tepat dan akurat sangat penting dimiliki oleh setiap pemain tenis meja. Dengan adanya rumusan masalah diatas, agar peserta UKM tenis meja Universitas Siliwangi dapat melakukan pukulan *smash forehand* dengan baik tentunya dibutuhkan keseriusan dari segi, program latihan, konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar ketepatan dalam melakukan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja dapat dikuasai dengan baik, sehingga meminimalisir kesalahan dalam melakukan *smash forehand* ketika latihan maupun di dalam pertandingan.

Karena demikian pentingnya ketepatan dalam melakukan pukulan tersebut, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja dengan metode latihan *multiball*. Penelitian ini diharapkan mampu mengetahui seberapa pengaruh latihan *multiball* terhadap pukulan *smash forehand* di UKM tenis meja Universitas Siliwangi yang akan bermanfaat juga bagi mahasiswa agar mengetahui betapa pentingnya latihan *multiball* untuk ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2018, 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 sub masalah yang diajukan oleh peneliti, yang dijabarkan dari landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya. (Sudaryono, 2017, p. 353).

Berdasarkan asumsi-asumsi dan pendapat para ahli di atas, hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah: H_a : Terdapat pengaruh secara berarti menggunakan metode latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *smash forehand* pada peserta UKM tenis meja Universitas Siliwangi.