

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga

Volume 11 Nomor 1, Februari 2019

e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License***COMPETITOR**
Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga**PERBANDINGAN METODE LATIHAN MULTI BALL DENGAN METODE LATIHAN BERPASANGAN DALAM KETERAMPILAN BERMAIN TENIS MEJA PADA SISWA SMU NEGERI 8 MAKASSAR****M. Sahib Saleh¹, Muh. Syahrul Saleh²****Keywords :**Latihan Multi Ball;
Latihan Berpasangan;
Bermain Tenismeja**Corespondensi Author**¹ Universitas Negeri Makassar,
m.sahib.saleh@unm.ac.id² Universitas Negeri Makassar
muh.syahrul.saleh@unm.ac.id**Article History****Received:** Desember 2019;**Reviewed:** Januari 2020;**Accepted:** Februari 2020;**Published:** Februari 2020;**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar, untuk mengetahui pengaruh metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar, dan untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMU Negeri 8 Makassar. Sampel penelitian berjumlah 60 orang siswa yang dipilih secara cluster sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95%. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar, dimana ($t_0 = 16,035 > t_i = 2,054$); (2) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar, dimana ($t_0 = 10,824 > t_i = 2,054$); (3) Ada perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar, dimana ($t_0 = 7,892 > t_i = 2,000$).

PENDAHULUAN

Pembinaan pretasi olahraga harus didukung oleh strategi dan metode pelatihan yang tepat sehingga lebih efektif dan efisien dalam pencapaian tujuan yang diharapkan. Faktor internal dari tiap individu juga memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga, sebab setiap individu berbeda dalam tingkat kemampuan motoriknya. Keterampilan memukul dan mengembalikan bola dalam permainan tenis meja dalam hal ini penguasaan pukulan forehand ada backhand

merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atau seorang pemain tenis meja. Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga permainan tenis meja perlu dukungan kemampuan fisik disamping teknik dasar yang efektif dan efisien. Sebab tanpa fisik dan teknik yang menunjang, maka pemain tidak dapat bermain secara maksimal. Juga sering kita melihat atau jumpai bahwa pemain kadang tidak diberikan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan pada teknik tertentu. Oleh sebab itu, perlu adanya bentuk-bentuk latihan yang khusus untuk menunjang

tercapainya aspek-aspek penentu serta pencapaian prestasi atlet dalam bermain tenis meja.

Permainan tenis meja seperti kebanyakan permainan yang menggunakan raket lainnya. Pada mulanya dikenal sebagai hiburan ringan bagi masyarakat. Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan dalam bentuk tunggal maupun ganda. Pelaksanaan tenis meja menggunakan meja sebagai alat untuk memantulkan bola, raket atau bet digunakan sebagai alat untuk memukul bola itu sendiri. Dalam permainan ini didalamnya terdapat sebuah net yang membagi dua buah lapangan permainan ini didalamnya terdapat sebuah net yang membagi dua buah lapangan permainan. Pengertian permainan tenis meja yang dikemukakan oleh Soetomo (1981:54) sebagai berikut : Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja tempat untuk memantulkan bola yang dipukul seorang pemain dan bola yang dipukul tersebut harus melewati atas net atau jaring yang dipasang pada tengah-tengah meja.

Bola yang dipukul harus melewati net dan harus memantul pada meja lawan ke tempat yang pertama melakukan servis atau melewati atas net pula. Dengan demikian permainan tenis meja dapat dilandasi dengan Bergeraknya bola bolak balik yang melewati di atas net yang pelaksanaannya bergantian. Permainan yang mengikat sehingga dalam pelaksanaannya mempunyai manfaat yang baik. Mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja, Achmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992:30) menyatakan sebagai berikut: Pada pokoknya teknik dasar dalam permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (1) Grip (pegangan), (2) Stroke (pukulan), (3) Stance (posisi kaki, tubuh/badan dan tangan pada saat menunggu bola atau pada saat memukul bola), dan (4) Footwork (gerakan kaki). Memperhatikan jenis-jenis teknik dasar dalam cabang olahraga tenis meja cukup banyak. Kalau dilihat dari segi tujuannya bagi seorang yang baru bermain tenis meja maka yang harus dikuasai ialah pegangan atau grip, pukulan atau stroke yang terdiri dari pukulan forehand dan backhand serta teknik penyajian bola (servis). Teknik pegangan terdiri atas pegangan tangkai pena atau penholder grip dan pegangan jabat tangan atau shakehand grip. Di dalam bermain tenis meja, hal yang

menentukan bentuk permainan adalah sejumlah teknik memegang bet (grip), dengan beberapa variasinya. Lary Hodge (1996:14-15) dalam bukunya mengungkapkan ada tiga cara memegang bet yaitu : (1) Penholder grip, (2) Shakehand grip, dan (3) Seemiler Grip. Dari teknik pegangan tersebut merupakan awal dari pelaksanaan semua teknik dasar dan penjelasan pelaksanaannya harus tepat. Seperti yang dikemukakan Arsyad Sanusi (1980:7), yakni: “Para pelatih harus hati-hati dalam menjelaskan tentang cara pegangan yang baik, kesalahan akan hal tersebut dapat memperlambat prestasi pemain”. Selanjutnya Insani (1987:22) mengatakan bahwa : “Artinya pegangan yang salah atau tidak sesuai akan mempengaruhi gerakan sehingga tidak cepat menguasai gerakan-gerakan tersebut”. Teknik dasar pukulan permainan tenis meja pada garis besarnya ada dua (2) macam bentuk pukulan yaitu: (1) Forehand; Pukulan forehand adalah memukul bola dengan bagian depan alat pemukul dari bagian luar sisi badan menuju ke arah dalam. Pukulan forehand ini terdiri dari dua komponen, yaitu : komponen dari bawah ke atas dan komponen dari belakang ke depan, dan (2) Backhand; Pukulan backhand adalah memukul bola dengan bagian belakang alat pemukul. Bagi pegangan jabat tangan dari arah dalam menuju ke arah luar bagian depan alat pemukul dan pegangan tangkai pena pada posisi dalam menuju sisi luar.

Teknik dasar pukulan backhand dilakukan dengan lengan yang menggunakan hampir seluruh lengan. Hal ini disebabkan oleh karena dari lengan atas terhalang oleh badan, sehingga pemain yang pergelangan tangannya tidak kuat dan rileks kurang dapat melakukan pukulan backhand dengan baik.

Klasifikasi fisik merupakan karakteristik fisik yang berpautan dengan kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility) dan tingkat keadaan fisik yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan secara luas keterampilan yang dipelajari. Dalam permainan tenis meja dibutuhkan kemampuan fisik yang mendukung untuk: (1) Daya gerak yang besar serta keluwesan, (2) Kecepatan bergerak (reaksi-reaksi yang cepat), (3) Koordinasi dalam kekuatan otot, dan (4) Daya tahan, stamina. Perbedaan faktor-faktor individual yang lain pada hakekatnya merupakan faktor-faktor perbedaan perorangan yang dijumpai

dalam proses belajar bermain tenis meja. Selain dari faktor-faktor tersebut di atas perlu dipertimbangkan situasi latihan.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan fisik bagi atlet. Dengan kemampuan fisik yang dimiliki atlet dapat mempermudah melakukan gerakan teknik-teknik yang ada dalam olahraga, dan mencegah terjadinya cedera, sehingga dapat mencapai hasil maksimal. Kemampuan fisik seseorang merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal, perlu ditingkatkan kemampuannya melalui pelatihan yang benar. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Selain dari itu latihan juga dapat diartikan sebagai kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan dan kemampuan yang kompleks. Menurut Nossek, (1982:42) mengemukakan bahwa : Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kapasitas penampilan. Sedangkan menurut Harsono (1988:101) bahwa : “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan meningkatkan kemampuan fisik dan fisiologi tubuh, sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai cabang olahraga dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan atlet. Latihan fisik merupakan pemberian tekanan atau beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan kinerja. Melalui program latihan maka latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berkesinambungan dapat meningkatkan secara nyata kemampuan fisik. Latihan fisik pada prinsipnya juga akan memberikan adaptasi dan fasilitas pada fungsional struktur sel-sel jaringan sistem organ tubuh ketika diberi rangsangan.

Berdasarkan hal di atas, maka bentuk latihan yang sering dilakukan untuk mencari solusi yang baik agar tidak menjadikan suatu bentuk latihan yang monoton. Sehingga

mampu diarahkan dan mencari hal-hal baru dalam meningkatkan keterampilan bermain tenis meja. Dalam hal ini dua bentuk latihan yang menjadi titik perhatian bagi peneliti untuk dibandingkan adalah metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan.

Diketahui bahwa menentukan jenis latihan dalam permainan tenis meja adalah merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam melatih bermain tenis meja. Karena pentingnya menentukan jenis latihan dalam permainan tenis meja, maka perlu dicari bentuk-bentuk latihan yang praktis dan efektif untuk digunakan dalam mencapai tujuan. Salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja adalah metode latihan multi ball. Metode latihan multi ball adalah salah satu bentuk metode latihan dalam permainan tenis meja dengan menggunakan sarana bantu berupa pemain yang tidak aktif dalam artian bahwa hanya memberikan bola atau pukulan bola satu kali saja. Pada pelaksanaan metode latihan multi ball ini menggunakan bola sebanyak 30 buah. Sejalan dengan itu Larry Hodges yang diterjemahkan oleh Eri D. Nasution (1996:2) mengatakan bahwa : Ini adalah metode latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan bola. Anda akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri dipinggir meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran dan arah yang anda butuhkan. Seorang pemain tenis meja dengan menggunakan metode latihan ini, tidak dapat menampilkan semua teknik dasar dalam bermain tenis meja tapi dapat mengarahkan bola kemana saja sesuai dengan keinginannya. Namun seorang pemain karena seringnya melakukan pengulangan-pengulangan pukulan maka memungkinkan dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang diperbuat. Dengan latihan yang intensif dan berkesinambungan bagi seorang pemain tenis meja, khususnya dalam metode latihan multi ball, akan menimbulkan suatu perubahan terhadap kebiasaan-kebiasaan memukul dan mengembalikan bola yang tidak benar. Dengan yang dikemukakan oleh Larry Hodges yang diterjemahkan oleh Eri D. Nasution (1996:2) bahwa : “ Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan”. Jadi dapat dikatakan

bahwa dengan latihan yang terus menerus akan diperoleh hasil yang baik dengan kata lain teknik pukulan yang benar.

Latihan berpasangan adalah suatu cara latihan yang hampir menyerupai permainan sesungguhnya, dimana diperlukan lawan bermain sebagai kontrol atau dengan kata lain sebagai alat bantu aktif. Di dalam memukul dan mengembalikan bola dengan pukulan forehand dan backhand pada penyaji bola pertama. Kesemuanya itu tentu mempunyai tujuan yang hendak dicapai bagi seorang pemain. Tujuan dalam latihan ini dikemukakan oleh Achmad Damiri dan Nur Kusmaedi (1992:108) menyatakan bahwa : Tujuan latihan pada bagian ini adalah untuk memberikan kepercayaan kepada pemain dalam melakukan suatu teknik pukulan ke berbagai sasaran pada permukaan meja dengan tepat dari berbagai posisi. Dalam pelaksanaan latihan ini para pemain melakukan permainan tenis meja secara keseluruhan yaitu melakukan teknik dasar permainan tenis meja yang meliputi servis, pengembalian bola servis, berbagai jenis pukulan, smash yang pada hakekatnya menyangkut seluruh materi latihan teknik dasar bermain tenis meja. Sebagai sarana dan fasilitas yang digunakan ialah lapangan serta peralatan sebagaimana halnya bermain yang sebenarnya. Pelaksanaannya ialah dengan cara berpasangan yaitu saling berhadapan, dibatasi oleh net dan melakukan berbagai jenis pukulan atau teknik-teknik yang diberikan sampai dengan bermain yang sebenarnya. Ciri utama bentuk latihan ini adalah pada penyajian permainan sesuai keadaan yang sebenarnya. Penyajian bentuk latihan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya adalah latihan yang tidak dipisah-pisahkan bagian demi bagian melainkan secara keseluruhan. Bentuk latihan dilakukan secara berpasangan ini dipengaruhi oleh cara pelaksanaan dari masing-masing pemain, karena pelaksanaan gerakan yang dilakukan secara bergantian dengan orang lain, ini berarti latihan tersebut dipengaruhi oleh kondisi para pemain yang terlibat di dalamnya. Apabila pasangan pemain memiliki keterampilan baik, maka dengan sendirinya motivasi mengembangkan permainan dengan pasangannya lebih baik pula, dapat pula pasangannya merasa jenuh dan berakibat motivasi untuk latihan berkurang atau menurun. Pemain yang menggunakan latihan ini diharapkan dapat

belajar melaksanakan dan menghasilkan keterampilan pukulan yang lebih tepat, terpadu, baik dan benar sesuai dengan yang diterapkan. Model latihan ini semua jenis pukulan harus dilatih setiap bagian meja, baik dari kiri maupun kanan serta ke tengah. Disamping harus melatih drive dengan pukulan yang terkontrol, juga drive yang termasuk jenis pukulan menyerang. Dalam latihan berpasangan, teknik lawan bermain sangat diperlukan yang digunakan sebagai alat bantu aktif, dimana lawan memukul dan mengembalikan bola tidak semua dan selamanya memiliki kecepatan yang sama pula. Maksud dan tujuan utama dalam latihan ini yaitu untuk mengembangkan koordinasi semua gerakan tubuh dan bola itu sendiri. Peter Simpson mengemukakan pendapatnya yang diterjemahkan oleh Redaktrur Pioner (1986:72) mengatakan : Maksud dan tujuan utama adalah mengembangkan daya kontrol atas gerakan tubuh kita sendiri dan bola, mengembangkan koordinasi semua gerakan tubuh secara ritmis dan belajar bermain dengan berbagai macam kecepatan, lambat, sedang maupun cepat. Maksud dan tujuan utama ini tidak boleh kita lupakan sepanjang latihan. Dijelaskan bahwa dalam melakukan latihan, seorang pemain harus bergerak, karena itu lebih baik daripada diam saja sama sekali, gerak dalam arti terkontrol serta pelajar harus sesuai dengan kecepatan.

Latihan multi ball adalah bentuk latihan yang memiliki alat bantu berupa seseorang untuk memberikan bola kepada atlet atau siswa pada satu teknik pukulan tertentu atau metode latihan multi ball adalah salah satu teknik dalam melakukan latihan dengan mengarahkan pemain pada teknik dasar tertentu (forehand atau backhand), saat melakukan latihan ini seseorang membantu untuk memberikan atau memukul bola kepada pemain. Sedangkan latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan dengan dua pemain atau siswa yang secara langsung memainkan bola atau metode latihan berpasangan ialah sutau bentuk latihan yang hampir menyerupai permainan sesungguhnya yang diperlukan lawan bermain sebagai kontrol atau dengan kata lain menggunakan alat bantu aktif.

METODE

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas : (1) variabel bebas yaitu metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan, dan (2) variabel terikat yaitu keterampilan bermain tenis meja. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Randomized Pretest – Posttest Design”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Putra SMU Negeri 8 Makassar, dengan sampel yang digunakan adalah siswa Putra kelas II SMU Negeri 8 Makassar sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan atau pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kelompok (cluster), dalam hal ini perwakilan tiap-tiap kelas II diambil, kemudian dilakukan

teknik undian. Sedangkan kelompok penelitian dibentuk berdasarkan pretest dan selanjutnya dilakukan teknik machid ordinal. Pengolahan data hasil penelitian ini digunakan dua macam teknik statistik, yaitu : (1) Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data, dan (2) Statistik Infrensial dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%, dimaksudkan untuk mengetahui ada tidak perbedaan kedu metode latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1.
Hasil analisis data deskriptif

Kelompok	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
A Metode latihan multi ball	N	30	30
	$\sum x$	795	1011
	$\sum x^2$	21529	34867
	x	26,5	33,7
	Sd	3,989	5,240
B Metode latihan berpasangan	N	30	30
	$\sum x$	796	954
	$\sum x^2$	21650	31002
	x	26,6	31,8
	Sd	3,820	4,788

Hasil pengujian hipotesis

Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Hipotesis statistik :

Ho : $\mu A1 - \mu A2 = 0$

H1 : $\mu A1 - \mu A2 \neq 0$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 16,035 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,045. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Hipotesis kedua :

Ada pengaruh metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Hipotesis statistik :

Ho : $\mu B1 - \mu B2 = 0$

H1 : $\mu B1 - \mu B2 \neq 0$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 10,824 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,045. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Hipotesis ketiga :

Ada perbandingan antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Hipotesis statistik :

Ho : $\mu A2 - \mu B2 = 0$

H1 : $\mu A2 - \mu B2 \neq 0$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 7,892 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,000. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada

perbandingan hasil keterampilan bermain tenis meja antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan. Dan kelompok yang mendapatkan metode latihan multi ball yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan bermain tenis meja dibandingkan dengan kelompok metode latihan berpasangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbandingan yang signifikan antara metode latihan multi ball dan latihan berpasangan dalam permainan tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Pembahasan

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan bermain tenis meja pada kelompok metode latihan multi ball, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode latihan multi ball secara terprogram dengan sistematis selama 18 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja bagi siswa di sekolah atau bagi atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan multi ball ini, memiliki keefektifan disaat melaksanakannya. Sebab metode latihan ini lebih terarah pada suatu teknik, artinya bahwa apabila melakukan teknik pukulan forehand maka pukulan ini selamanya dilakukan kemudian selanjutnya diganti dengan pukulan backhand sesuai dengan program latihan yang diberikan.

Hipotesis kedua diterima; Ada pengaruh yang signifikan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan bermain tenis meja pada kelompok metode latihan berpasangan, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang

diajukan diterima pada taraf signifikan 5%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode latihan berpasangan secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja bagi siswa di sekolah atau bagi atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan berpasangan dapat memberikan pengaruh yang positif pada keterampilan bermain tenis meja. Sebab secara langsung siswa atau atlet pemula secara langsung bermain, berarti semua teknik-teknik yang ada dalam permainan tersebut dapat dimainkan.

Hipotesis ketiga diterima; Ada perbandingan yang signifikan antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes akhir keterampilan bermain tenis meja pada kelompok metode latihan multi ball dan kelompok metode latihan berpasangan, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 5%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap keterampilan bermain tenis meja, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-tukey atau uji-t tidak berpasangan, maka metode latihan multi ball lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada salah satu teknik pada siswa atau atlet yang dibantu dengan seseorang untuk memberikan atau memukul bola, sehingga tidak timbul pukulan-pukulan yang kurang diharapkan (lebih terarah). Lain halnya pada metode latihan berpasangan walaupun mampu memberikan pengaruh yang positif pada keterampilan bermain tenis meja, namun kurang efektif sebab tanpa adanya arah tujuan tertentu dalam melakukan suatu teknik pukulan, artinya pada metode latihan berpasangan bola selamanya dimainkan seperti hal dengan bermain yang sebenarnya

sehingga pukulan-pukulan yang dilakukan kurang efektif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian maka hasil penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan multi ball dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.
3. Ada perbandingan yang signifikan antara metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja pada siswa SMU Negeri 8 Makassar.

Saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Guru olahraga di sekolah diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja bagi siswanya melalui pembina atau pelatihan secara intensif dengan penerapan bentuk latihan yang lebih sesuai.
2. Hendaknya metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dapat dijadikan sebagai indikator atau suatu masukan untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja bagi siswa atau atlet pemulanya.
3. Perlu adanya verifikasi lebih lanjutan tentang perbandingan metode latihan multi ball dan metode latihan berpasangan dalam keterampilan bermain tenis meja, agar dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih menyakinkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachtiar Yusuf. 1997. *Pengaruh latihan squat jump dan latihan box jump terhadap keterampilan melakukan smash dalam permainan bolavoli bagi siswa SMU Negeri I Selayar*. Ujung Pandang : Skripsi FPOK IKIP Ujung pandang
- Clarke. 1979. *Aplication of measurement to health and physical education*. New York : Prentice Hall.
- Damiri Achmad dan Kusnaedi Nurlan. 1992. *Olahraga pilihan tenis meja*. Bandung:

Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan tentang pendidikan.

- Depdikbud. 1982/1983. *Proses belajar dan penguasaan keterampilan gerak landasan teori belajar dan gerak, proyek pengembangan Institusi Pendidikan Tinggi, Jakarta*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek dalam coacing*. Jakarta : Depdikbud Dirjen perguruan tinggi Jakarta.
- Hidayat Ahmad. 1994. *Pengaruh latihan bayangandan latihan dengan bola terhadap pukulan forehand dan backhand dalam permainan tenis meja*. Ujung Pandang : Skripsi FPOK IKIP Ujungpandang.
- Insani. 1987. *Studi tentang kemampuan bermain tenis meja ditinjau dari back skill test dan tingkat kelelahan mahasiswa dilingkungan IKIP Ujung Pandang*. Ujung Pandang.
- Lary Hudge. 1992. *Table Tennis*. Jakarta: Penerbit PT. Raja Grafindo Persada Jakarta. Terjemahan Eri D. Nasution.
- Mangundap, Alex, dkk. 1982. *Pedoman mengajar dan melatih permainan tenis meja serta beberapa peraturan permainan*. Ujung Pandang: Fakultas dan Ilmu keolahragaan IKIP ujung Pandang.
- Newel Kephart. 1969. *Movement pattern and movement education*. New York : Pleton-century Hall Inc.
- Nossek 1982. *General Theory of training*, Pan African Press Ltd Lagos.
- Peter Simpson. 1986. *Teknik bermain pingpon*. Bandung : Pioner Jaya (Terjemahan Pionir Jaya Bandung).
- Sajoto Mochammad. 1988. *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- Siregar MF. 1974. *Ilmu pengetahuan melatih*. Proyek pembinaan prestasi olahraga. Jakarta : KONI DKI Jakarta.
- Soetomo, 1981. *Tenis meja suatu penguraian dalam buku olahraga untuk perguruan tinggi*. Jakarta : PT. Sastra Budaya.
- Tjatjo, Abd. Hamid. 1979. *Petunjuk mengajar dan melatih tenis meja*. Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujungpandang.