

Pengaruh Metode Latihan *Multiball* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan *Forehand Drive* Tenis Meja

Novri Asri[✉], Soegiyanto & Siti Baitul Mukarromah

Prodi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:

Februari 2017

Disetujui:

Maret 2017

Dipublikasikan:

Agustus 2017

Keywords:

forehand drive,

multiball,

hand-eye coordination

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara metode latihan *multiball massed practice* dan *multiball distributed practice*, pengaruh dan perbedaan antara atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah dan interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja. Penelitian eksperimen ini faktorial 2x2. Populasi 26 atlet. Sampel 20 atlet dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 10 atlet, pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Analisis data digunakan uji Anava dua arah taraf signifikansi 0,05, dilanjutkan uji Tukey. Hasil penelitian: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *multiball massed practice* dan *multiball distributed practice* $F_{hitung(65,346)} > F_{tabel(4,49)}$; (2) ada perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah $F_{hitung(6,901)} > F_{tabel(4,49)}$; (3) ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja $F_{hitung(40,552)} > F_{tabel(4,49)}$. Simpulan: (1) metode latihan *multiball distributed practice* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada *multiball massed practice*; (2) Atlet dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih mudah mempelajari *forehand drive* tenis meja daripada atlet koordinasi mata tangan rendah; (3) ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan atlet.

Abstract

The purpose of this research are to analyze the effect difference between the training methods multiball massed practice and distributed practice, influences and differences between athletes who have hand-eye coordination high and low and the interaction between exercise and hand-eye coordination skills to increase table tennis forehand drive. 2x2 factorial study of this experiment. The population of 26 athletes. A sample of 20 athletes were divided into two groups, each consisting of 10 athletes, purposive sampling with random sampling. The data analysis used two-way ANOVA test the 0.05 level, followed by Tukey's test. Results: (1) there is a difference between the effects of training methods multiball massed practice and distributed practice $F_{value(65.346)} > F_{table(4.49)}$; (2) there is a difference between the effects of hand-eye coordination athletes high and low $F_{value(6.901)} > F_{table(4.49)}$; (3) there is an interaction between the training methods and hand-eye coordination skills to increase table tennis forehand drive $F_{value(40.552)} > F_{table(4.49)}$. Conclusion: (1) a method of exercise multiball distributed practice gives a better effect than multiball massed practice; (2) Athletes with hand-eye coordination are high it is easier to learn from table tennis forehand drive athletes hand-eye coordination are low; (3) there is an interaction between the training methods and the athletes hand-eye coordination.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Kampus Unnes Kelud Utara III, Semarang, 50237

E-mail: novriasri.na@gmail.com

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mulai banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, bahkan telah menjadi olahraga yang populer di dunia, hal ini disebabkan karena olahraga tenis meja tidak terlalu rumit untuk diikuti. Hodges (2007) mengatakan bahwa “tenis meja adalah olahraga raket yang terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua”. Selain itu tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh semua orang tanpa mengenal batas umur, seperti yang disampaikan oleh (Simpson, 2007) “tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur, anak-anak maupun dewasa dapat bermain bersama”.

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja, tanpa mengesampingkan teknik-teknik lainnya. Teknik dasar dalam permainan tenis meja yang sering dilakukan dan dikuasai adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* dianggap sebagai dasar pukulan karena pukulan ini mudah untuk dipelajari, “pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti *backhand*. Selain itu, otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*” (Hodges, 2007). Jika seorang pemain ingin melakukan teknik pukulan dasar tenis meja dengan benar, lancar dan berhasil, baik itu pukulan serang maupun pukulan bertahan, maka ia harus melakukan pukulan tersebut dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki, tangan dan sebagainya, sehingga tercipta gerakan yang harmonis pada saat melakukan pemukulan terhadap bola (Kertamanah, 2003).

Permainan tenis meja adalah jenis permainan dalam tempo cepat. Untuk dapat bermain dalam tempo cepat maka diperlukan kecepatan reaksi dan juga koordinasi anggota tubuh yang baik. Salah satu bentuk koordinasi yang sangat diperlukan dalam bermain tenis meja adalah koordinasi mata dan tangan (*eye-*

hand coordination). Pelaksanaan gerakan memukul (*stroke*) bola dalam permainan tenis meja, diarahkan pada bola yang bergerak dengan cepat. Untuk dapat memukul bola yang bergerak cepat dengan baik diperlukan tingkat koordinasi mata dan tangan (*eye-hand coordination*) yang baik pula.

Ketepatan pukulan pada sasaran yang bergerak dengan cepat, membutuhkan koordinasi mata dan tangan (*eye-hand coordination*) dan pengaturan waktu (*timing*) yang tepat. Seperti yang diungkapkan oleh (Simpson, 2007) bahwa “*Timing* ada hubungannya dengan koordinasi gerakan tubuh kita secara keseluruhan. Apakah kita berada pada saat yang tepat, pada posisi yang tepat dan memukul bola pada saat yang tepat”.

Perkumpulan Tenis Meja (PTM) GRIS merupakan Persatuan Tenis Meja yang ada di kota Semarang, yang beralamat di jalan Brigjend Katamso, Pedurungan Kota Semarang. PTM GRIS telah berdiri sejak sepuluh tahun terakhir, yaitu lebih kurang pada tahun 2006. PTM GRIS memiliki empat orang pelatih yaitu Suyono, Joko, Lukman dan Agus, selain itu yang menjadi anggota dari PTM GRIS ini dimulai dari anak-anak hingga dewasa. Ada 26 anak sebagai atlet pemula yang menjadi anggota PTM GRIS, terdiri dari dua puluh laki-laki dan enam orang perempuan yang kisaran umurnya adalah delapan sampai dengan sepuluh tahun. Anak-anak tersebut masih duduk di kelas tiga sampai dengan kelas lima Sekolah Dasar yang tersebar di Kota Semarang.

Peneliti melakukan pengamatan di lapangan dari tanggal 17 sampai dengan 24 September 2016, melihat dan menemukan bahwa atlet pemula PTM GRIS Semarang lebih dominan melakukan pukulan *forehand drive*. Hal ini dilihat dari hasil pengamatan pada saat latihan di tempat, atlet selalu dilatih pukulan *forehand drive* sebagai pukulan yang menjadi andalan untuk menyerang atau untuk menghentikan permainan lawan sehingga mendapatkan poin atau angka kemenangan. Selain itu dalam sesi latihan ataupun pemanasan ketika diberikannya *game*, pukulan *forehand drive*

juga selalu menjadi pukulan yang mendominasi dari pukulan-pukulan lainnya.

Tidak semua atlet pemula yang tergabung di PTM GRIS Semarang yang berjumlah 26 orang telah menguasai pukulan *forehand drive* dengan baik. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet PTM GRIS Semarang dalam melakukan pukulan *forehand drive* diantaranya adalah banyaknya bola yang menyangkut di *net* setiap kali melakukan pukulan *forehand drive*, bola melewati *net* tetapi keluar dari meja dan atlet juga belum bisa mengarahkan bola dengan baik.

Keterampilan *forehand drive* dalam bermain tenis meja bisa ditingkatkan dengan menggunakan sebuah metode latihan yang efektif dan efisien serta dilaksanakan secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama. Perbedaan atlet dalam hal koordinasi mata tangan akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing atlet sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis meja diantaranya adalah metode latihan *multiball massed practice* dan *distributed practice*. Metode latihan tersebut merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *forehand drive* atlet. Metode latihan *multiball* menurut (Hodges, 2007) 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.

Massed practice merupakan metode latihan yang dalam pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Suhendro (2004) mengatakan bahwa “*massed practice* adalah

prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”. Sedangkan *distributed practice* menurut Suhendro (2004) “adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi anak/atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh metode latihan *multiball* dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang”.

METODE

Merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian adalah atlet pemula Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang dengan jumlah 26 orang. Sampel diperoleh dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan pada ciri atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B, yang berjumlah 20 orang, terdiri dari 10 atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi dan 10 peserta putra yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah. Kelompok A dan B melakukan tes koordinasi mata tangan dengan lempar tangkap bola tenis dan *pretest* yaitu dengan tes keterampilan tenis meja dengan media *backboard*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) kepada masing-masing kelompok.

Sampel pada kelompok A diberikan metode latihan *multiball massed practice* dan kelompok B diberikan metode latihan *multiball distributed practice*. Latihan yang diberikan menerapkan prinsip-prinsip latihan dan sistematika latihan. *volume* latihan ditingkatkan melalui jumlah repetisi dan set latihan, frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Setelah selesai diberikan perlakuan, maka masing-masing kelompok melakukan *post-test* keterampilan tenis meja dengan media *backboard*.

Uji normalitas data menggunakan *kolmogorov smirnov* dan uji homogenitas menggunakan *levene statistic* pada taraf signifikansi 0,05. Sampel berdistribusi normal dan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari α (Sig > 0,05). Analisis data menggunakan *Analysis of Variance (ANOVA) SPSS 16.0* pada taraf signifikansi 0,05. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari α (Sig < 0,05), sedangkan apabila nilai signifikansi lebih besar dari α (Sig > 0,05) hipotesis penelitian ditolak (Candiasa, 2010). Data yang dianalisis dengan *anova* adalah dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh utama dan pengaruh interaksi dari variabel independen terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,00. (2) Ada perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,30. (3) Ada perbedaan interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,00.

Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *multiball massed practice* dan *multiball distributed practice* terhadap keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja

GRIS Semarang yang diuji menggunakan uji anova dan diperoleh $F_{hitung} = 65,346$ dengan nilai signifikansi 0,000. Dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Seperti yang digambarkan dalam tabel 4,6 diatas, menunjukan bahwa latihan *multiball distributed practice* memberikan pengaruh yang lebih tinggi terhadap keterampilan *forehand drive* tenis meja daripada latihan *multiball massed practice*. Metode latihan *multiball massed practice* mempunyai pengaruh signifikansi terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja sebesar 0,835 atau 83,5%, sedangkan metode latihan *multiball distributed practice* mempunyai pengaruh signifikansi sebesar 0,936 atau 93,6%.

Hal ini diperkirakan karena latihan *distributed practice* merupakan latihan terputus-putus antara melakukan kegiatan latihan dengan waktu istirahat sehingga memperlambat waktu kelelahan dan rasa bosan. Selain itu juga memberi kesempatan waktu pada siswa secara naluri yang spontan untuk mengoreksi diri dengan menggunakan *mental practice* disela-sela kegiatan yang sedang berlangsung tersebut. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Suhendro (2004) "*distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi anak/atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Latihan *forehand drive* tenis meja dengan menggunakan metode *multiball massed practice* merupakan suatu metode latihan yang mengharuskan melakukan *forehand drive* secara terus menerus. Awalnya, metode latihan ini diperkirakan akan cepat bagi siswa dengan koordinasi mata tangan tinggi untuk

mengkondisikan tubuh di dalam menguasai teknik *forehand drive* yang dilatih sehingga diharapkan siswa akan mampu mengadaptasikan dirinya pada permainan sebenarnya disaat harus berkompetisi, dengan mempertahankan pola gerakan *forehand drive* yang konstan, stabil dan cepat dalam waktu yang relatif lama. Namun yang menjadi kelemahan dalam metode ini yaitu akan dapat mempercepat kelelahan dan rasa bosan. Biasanya kegiatan latihan yang cepat mendatangkan kelelahan dan rasa bosan tidak akan mendapatkan hasil latihan tersebut secara maksimal.

Ada perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dengan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan *forehand drive* tenis meja. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan antara koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap perubahan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang, terbukti dari hasil uji anova dengan $F_{hitung} = 6,901$ dengan nilai signifikansi 0,000 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0.05$.

Peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja yang diperoleh atlet, maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi lebih baik daripada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah, karena pada atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan dengan lebih mudah dan tepat dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Maksud dari pernyataan di atas adalah koordinasi gerak seseorang tercermin dari kemampuannya untuk melakukan suatu gerak secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Keterampilan koordinasi mata tangan seperti melempar atau mendorong suatu objek ke suatu sasaran tertentu, memiliki definisi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling mempengaruhi di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Gerakan koordinasi mata tangan menghubungkan antara gerakan anggota tubuh yang satu dengan anggota tubuh yang lain dan saling berkesinambungan. Gerakan koordinasi akan melahirkan gerakan teknik dengan berbagai bentuk dan variasi gerakan, sehingga akan memberikan kontribusi pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik permainan.

Tingkat koordinasi mata tangan dalam permainan tenis meja memberikan peran untuk mendalami dan melatih keterampilan tenis meja khususnya pada gerakan *forehand drive*. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi akan lebih mudah untuk belajar gerak dan mengembangkan kemampuannya terhadap teknik permainan tenis meja, yaitu berupa teknik *forehand drive*, artinya atlet dapat dengan mudah menghubungkan gerakan antara mata dan tangan. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi akan dengan mudah melakukan *forehand drive* ke segala arah tanpa mengurangi keseimbangan tubuh dan gerak. Dengan tingkat koordinasi mata tangan tinggi, maka atlet akan mampu memperbaiki kesalahan yang dilakukan dalam melakukan teknik *forehand drive* pada permainan tenis meja sebagaimana mestinya. Selain itu atlet memiliki kemudahan dalam melakukan gerak tersebut secara tepat dan akan dengan mudah untuk meningkatkan kemampuan dan pendalaman dalam mempelajari teknik-teknik pada permainan tenis meja, khususnya teknik *forehand drive*.

Atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah akan memiliki kesulitan dalam mempelajari dan mendalami teknik permainan tenis meja terutama *forehand drive*. Atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah pada saat melakukan gerakan *forehand drive* cenderung memiliki kesulitan untuk menguasai gerak pada sikap tangan pada proses awalan, dorongan, dan sikap tangan setelah melakukan *forehand drive*. Hal tersebut dikarenakan rendahnya kemampuan dalam menghubungkan gerakan antara mata dan tangan, artinya adalah terjadi kelemahan pada keeluasaan gerakan tangan untuk mendorong bola dan sulitnya melakukan penyesuaian sasaran pada kerja mata, sehingga dalam

melakukan tekniknya cenderung kaku dan kesulitan dalam menyesuaikan gerakan tubuh.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah ada perbedaan yang signifikan antara atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi akan lebih mudah mempelajari dan melakukan gerakan teknik *forehand drive* pada permainan tenis meja dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah. Hal tersebut dikarenakan atlet dengan koordinasi mata tangan rendah akan lebih kesulitan pada proses latihan dan mempraktikkan teknik *forehand drive*, dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi.

Telah diketahui bahwa dari masing-masing variabel dapat memberikan perbedaan pengaruh terhadap keterampilan *forehand drive* tenis meja, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya. Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA yang telah dilakukan diketahui bahwa koordinasi mata tangan dan metode latihan saling berinteraksi terhadap keterampilan *forehand drive*. Kelompok atlet yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi memiliki pengaruh signifikansi terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja yaitu sebesar 0,463 atau 46,3% sedangkan atlet dengan koordinasi mata tangan rendah sebesar 0,212 atau 21,2%. Atlet yang diberikan metode latihan *multibal massed practice* memiliki pengaruh signifikansi terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* yaitu sebesar 0,835 atau 83,5%, sedangkan atlet yang diberikan metode latihan *multibal distributed practice* memiliki pengaruh signifikansi sebesar 0,936 atau 93,6%.

Kelompok atlet dengan koordinasi mata tangan rendah yang diberikan metode latihan *multibal massed practice* mengalami peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja sebesar 16,6 dari rata-rata 3,2 meningkat menjadi 19,8, sedangkan atlet dengan koordinasi mata tangan tinggi yang diberi metode latihan *multibal massed practice* mengalami peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja sebesar 20,2 dari rata-rata

3 meningkat menjadi 23,2. Atlet dengan koordinasi mata tangan rendah yang diberi metode latihan *multibal distributed practice* mengalami peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja sebesar 18,2 dari rata-rata 3,6 meningkat menjadi 21,8, sedangkan atlet dengan koordinasi mata tangan rendah yang diberi metode latihan *multibal distributed practice* mengalami peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja sebesar 20,6 dari rata-rata 3,6 meningkat menjadi 24,2.

Hal ini menunjukkan bahwa untuk peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja tidak hanya dilakukan dengan menggunakan metode latihan saja, akan tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan gerak yang dimiliki siswa yaitu koordinasi mata tangan. Metode latihan yang diterapkan yaitu metode latihan *multibal massed practice* dan metode latihan *multibal distributed practice* yang memiliki ciri tersendiri dalam pengaplikasian langkah-langkahnya, kemudian dalam penerapannya juga metode latihan tersebut memiliki pengaruh pada peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja. Pada permainan tenis meja, sangat identik dengan kemampuan motorik siswa dalam melakukan teknik *forehand drive*. Kemampuan motorik yang sangat berhubungan dengan teknik tersebut adalah koordinasi mata tangan, dan telah diketahui pula bahwa koordinasi mata tangan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *forehand drive* tenis meja.

Penggunaan gerakan antara mata dan tangan pada *forehand drive* tenis meja merupakan satu kesatuan gerakan yang sangat dibutuhkan untuk menjadikan gerakan tersebut menjadi sempurna. Gerakan *forehand drive* tenis meja yang sempurna bukan hanya dipengaruhi oleh metode latihan saja, akan tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet. Atlet yang memiliki kemampuan tingkat koordinasi mata tangan tinggi akan memberikan kontribusi pada kinestesis atlet yaitu konsentrasi untuk merasakan suatu gerakan, sehingga atlet akan lebih mudah untuk bergerak aktif dan efisien. Kemampuan koordinasi mata tangan atlet perlu diketahui, karena saat beraktivitas di lapangan,

kondisi fisik dan kemampuan atlet akan menjadi suatu kesatuan yang saling berinteraksi.

Kesimpulan dari pembahasan diatas, maka diketahui bahwa ada interaksi antara metode latihan dengan tingkat koordinasi mata tangan yang diterapkan pada keterampilan *forehand drive* tenis meja. Terjadinya interaksi antara metode latihan dengan tingkat koordinasi mata tangan atlet sebagaimana dijelaskan di atas. Hal tersebut memberikan pengertian bahwa metode latihan memiliki hubungan terhadap koordinasi mata tangan saat sampel melakukan keterampilan *forehand drive* tenis meja, selain itu proses peningkatannya pun secara otomatis dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi. Keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet memiliki perubahan yang dipengaruhi oleh penerapan metode latihan dengan taraf tingkat koordinasi mata tangan. Dengan demikian metode latihan dan koordinasi mata tangan memiliki peran terhadap proses peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *multiball massed practice* dan metode latihan *multiball distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang. (2) Ada perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang. Ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada atlet Persatuan Tenis Meja GRIS Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Candiasa, I M. 2010. *Statistik Univariat dan Bivariat Disertai Aplikasi SPSS*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M.M. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kertamanah, A. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nelistya, A. 2011. *Menjadi Juara Tenis Meja*. Bogor: Be Champion.
- Salim, A. 2008. *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Simpson, P. 2007. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.
- Suhendro, A. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.