

**PERBANDINGAN LATIHAN *MULTI BALL* DENGAN LATIHAN
SHADOW BET BESI TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN
SMASH FOREHAND TENIS MEJA PADA ATLET
*CLUB PTM VILLA 1 TAMBUN SELATAN***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Strata satu (S.1) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

HUSEN THAYYIBATULILLAH

41182191190202

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : "Perbandingan Latihan Multi Ball dengan Latihan Shadow Bet Besi Terhadap Keterampilan Pukulan Smash Forehand Tennis Meja pada Atlet Club PTM Villa 1 Tambun Selatan", telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

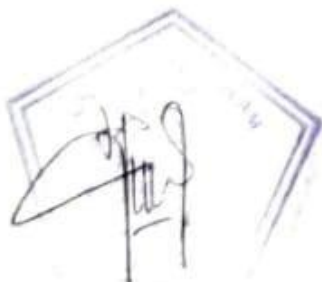
Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Mengetahui,

Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

PERBANDINGAN LATIHAN *MULTI BALL* DENGAN LATIHAN *SHADOW BET BESI* TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *SMASH FOREHAND* TENIS MEJA PADA ATLET *CLUB PTM VILLA 1 TAMBUN SELATAN*

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Husen Thayyibatulillah

41182191190202

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Maret

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti S. Pd, M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati M. Pd, AIFO

Anggota : Dr. Bujang, M.Si

Anggota : Mia Kusumawati M. Pd, AIFO

Anggota : Azi Faiz Ridlo M. Pd

Bekasi, 29 Maret 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Husen Thayyibatulillah

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190202

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *"Perbandingan latihan multi ball dengan latihan shadow bet besi terhadap keterampilan pukulan smash forehand tenis meja pada atlet club ptm villa 1 tambun selatan"* ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan Plagiarism, pancurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 29 Maret 2023

Saya yang menyatakan

A yellow rectangular stamp with a grid pattern. The text '10000' is printed vertically on the left. In the center, the name 'MELYANI' is printed. At the bottom, the number '74325AKX355664332' is printed. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Husen Thayyibatulillah)

Motto dan Persembahan

Motto :

Rahasia kesuksesan adalah melakukan hal biasa secara tak biasa

(John D. Rockefeller Jr)

"Terkadang kita harus melawan arus untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik"

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, keluarga saya, para dosen PJKR Unisma Bekasi, teman-teman saya, dan anggota club tenis meja ptm villa 1 yang mana mereka telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan serta do'a sehingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

ABSTRAK

Husen Thayyibatulillah, NPM : 41182191190202, Perbandingan latihan *multi ball* dengan latihan *shadow bet besi* terhadap keterampilan pukulan *smash forehand* tenis meja pada atlet *club* ptm villa 1 tambun selatan. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara latihan *multi ball* dengan latihan *shadow bet besi* terhadap keterampilan pukulan *smash forehand* tenis meja pada atlet *club* ptm villa 1 tambun selatan.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja ptm villa 1 tambun selatan yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Dari hasil latihan yang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data maka pada kelompok yang menggunakan latihan *multi ball* memperoleh hasil rata-rata pre-test sebesar 18,40 dan hasil rata-rata post-test sebesar 24,80, dengan nilai gain score sebesar 6,40. Demikian pula dengan kelompok yang menggunakan latihan *shadow bet besi* memperoleh hasil rata-rata pre-test sebesar 18,80 dan hasil rata-rata post-test sebesar 23,20, dengan nilai gain score sebesar 4,40.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *multi ball* lebih memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan yang menggunakan latihan *shadow bet besi* terhadap keterampilan pukulan *smash forehand* tenis meja pada atlet ptm villa 1 tambun selatan.

Kata Kunci : *Multi Ball, Smash Forehand, Tenis Meja*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Perbandingan latihan *multi ball* dengan latihan *shadow bet besi* terhadap keterampilan pukulan *smash forehand* tenis meja pada atlet *club* ptm villa 1 tambun selatan” dapat diselesaikan dengan baik

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak Dr. Dindin Abidin, M.SI, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M Pd selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

4. Bapak Dr. Dindin Abidin., M.Pd selaku pembimbing skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Anton Kuncoro selaku ketua club tenis meja ptm villa 1 tambun selatan yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data demi kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Ibunda dan Ayahanda yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi 29 Maret 2023

DAFTAR ISI

.....	i
.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Kegunaan Teoritis	6
2. Kegunaan Praktis.....	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II	10
TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Tennis Meja.....	10
1. Pengertian Tennis Meja	10
3. Macam-Macam Teknik Pukulan Tennis Meja.....	14
4. Peralatan Tennis Meja	20
B. Hakikat Latihan	22
1. Pengertian Latihan.....	22

2. Prinsip Latihan.....	24
C. Latihan Multi Ball.....	33
D. Latihan Shadow Bet Besi.....	35
E. Pukulan Smash Forehand.....	37
F. Penelitian yang Relevan	41
G. Kerangka Berfikir.....	44
I. Hipotesis	46
BAB III	47
PROSEDUR PENELITIAN.....	47
A. Metode Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
1. populasi	48
2. Sampel.....	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
1. Waktu Penelitian	52
2. Tempat Penelitian	52
D. Desain dan Instrumen Penelitian	53
1. Desain Penelitian.....	53
2. Instrument Penelitian.....	56
E. Teknik Analisa Data	58
1. Menghitung rata-rata Skor	58
2. Menghitung Simpangan baku.....	59
3. Uji Normalitas.....	59
4. Uji Homogenitas	61
5. Menguji Hipotesis.....	61
BAB V	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran-Saran	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pukulan Forehand.....	15
Gambar 2.2 Pukulan Backhand.....	16
Gambar 2.3 Pukulan Push	16
Gambar 2.4 Pukulan Chop	17
Gambar 2.5 Pukulan Block	17
Gambar 2.6 Pukulan Service.....	18
Gambar 2.7 Pukulan Spin	18
Gambar 2.8 Pukulan Smash	19
Gambar 2.9 Meja Tennis Meja.....	20
Gambar 2.10 Net Tennis Meja	21
Gambar 2.11 Bola Tennis Meja	21
Gambar 2.12 Bet Tennis Meja	22
Gambar 2.13 Latihan Multi Ball	34
Gambar 2.14 Bet Besi dan Latihan Shadow Bet Besi.....	37
Gambar 2.15 Pukulan Smash Forehand	39
Gambar 2.16 Kerangka Berfikir.....	45
Gambar 3.1 Ordinal Pairing	53
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	55
Gambar 3.3 Langkah Langkah Penelitian.....	55
Gambar 3.4 Petunjuk Tes Smash	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Perhitungan Jumlah Data, Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	65
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data tiap Distribusi	66
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data	67
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis Data	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	79
Lampiran 2 Hasil statistika Smash Forehand Tenis Meja Sebelum dan Sesudah Latihan	96
Lampiran 3 Hasil Tes Awal Smash Forehand.....	100
Lampiran 4 Pembagian Kelompok.....	101
Lampiran 5 Hasil Tes Akhir Smash Forehand.....	102
Lampiran 6 Absensi	103
Lampiran 7 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi	105
Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian	106
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian	107
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan Skripsi	108
Lampiran 11 Dokumentasi.....	110
Lampiran Riwayat Hidup.....	114