

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* DAN LATIHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Program Studi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh:

REZA RAMADHAN JORDAN

41182191180028

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

2024

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* DAN LATIHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 BEKASI

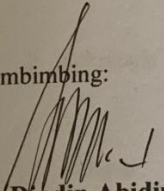
Oleh:

Reza Ramadhan Jordan

41182191180028

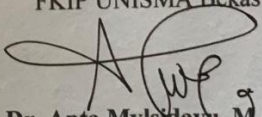
Telah Disetujui oleh:

Pembimbing:


Dr. Dindin Abidin, M.Si

Tanggal 2 Februari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apti Mulsidayu, M.Or

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

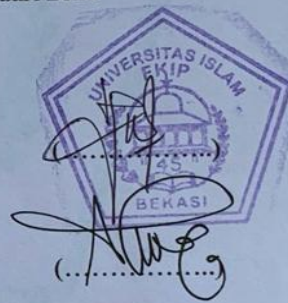
Skripsi dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Multiball* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi”** telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Jum'at

Tanggal : 02 Februari 2024

Dewan Penguji terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
3. Penguji
 - 3.1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
 - 3.2 : Dani Nur Riyadi, M.Pd
 - 3.3 : Domi Bustomi, M.Pd



(.....)

(.....)

(.....)

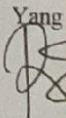
LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : REZA RAMADHAN JORDAN
NPM : 41182191180028
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Multiball* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi”**, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakkan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran keaslian skripsi saya ini.

Bekasi, Februari 2024

Yang

Reza Ramadhan Jordan



MOTTO

AWALI SEMUA DENGAN NIAT, USAHA, DAN JANGAN LUPA BERDO'A
TETAP SABAR DAN BELAJAR IKHLAS, SEMUA ORANG MEMILIKI
TIMELINE MASING-MASING, JANGAN BANDINGKAN-BANDINGKAN
ORANG LAIN DENGAN DIRIMU. TETAP SEMANGAT UNTUK MENJADI
YANG LEBIH BAIK LAGI.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi saya ini untuk :

1. Untuk orang tua saya Ibu Sri Komalasari, S.Pd dan Alm. Bapak saya Nana Mulyana. yang telah memberikan segalanya untuk anaknya ini, terutama untuk Ibu saya terimakasih banyak sudah memberikan kesabaran, memberikan dorongan motivasi, materil serta do'a sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya ini, dan orang-orang disekitar saya yang memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 khusus nya kelas Reg. A. Terimakasih telah berjuang bersama untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

ABSTRAK

REZA RAMADHAN JORDAN, 41182191180028: Pengaruh Latihan *Multiball* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk: 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi. 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi. 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *multiball* dengan latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui metode eksperimen. Populasi dalam penelitian eksperimen ini adalah siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Bekasi yang berjumlah 20 siswa. Karena populasi yang < 100 , maka teknik sampling yang digunakan adalah "Total Sampling". Selanjutnya penulis membagi sampel menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik "*Ordinal Pairing*" sehingga diperoleh 10 sampel sebagai kelompok yang melakukan treatment latihan *multiball* dan 10 sampel lainnya yang melakukan treatment latihan berpasangan. Pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji-t. Uji normalitas dari tes awal, tes akhir maupun peningkatan dari kedua jenis latihan yaitu hasil mean dari latihan *multiball* dan berpasangan. Untuk Lo hitung *multiball* 0.116, 0.212, dan 0.193, sedangkan Lo hitung berpasangan menunjukkan angka Lo hitung 0.137, 0.149, dan 0.140. Nilai tersebut dibawah Lo tabel pada $n = 10$ sebesar 0.258 artinya seluruh data berdistribusi normal. Untuk peningkatan hasil latihan *multiball* didapatkan t hitungnya 12.2, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 2.26 pada $\alpha = 0.05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesa nol (H_0) ditolak yang berarti pada latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihan. Sedangkan untuk peningkatan hasil latihan berpasangan didapatkan t hitungnya 9.99, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 2.26 pada $\alpha = 0.05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesa nol (H_0) ditolak yang berarti bahwa pada latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Berdasarkan hasil penelitian diatas latihan dengan metode *multiball* lebih baik dari metode latihan berpasangan.

Kata Kunci : Latihan, *Multiball*, Berpasangan, Ketepatan Pukulan, *Forehand Drive*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Tuhan Yang Maha Esa, tiada Tuhan selain Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayahnya kepada hambanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat dan keluarganya, semoga kelak nanti kita mendapat syafa'atnya.

Judul skripsi “Pengaruh Latihan *Multiball* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bekasi” merupakan cerminan upaya terbaik penulis untuk menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat, peneliti lain, maupun insan olahraga secara khusus.

Didalam penyusunan skripsi ini tentunya penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Ibu Dr. Aridotul Haqiyah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat penulis.
7. Kepala Sekolah SMPN 1 Bekasi, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian disekolah.
8. Guru-guru, serta siswa SMPN 1 Bekasi, yang telah membantu dalam terlaksananya penelitian ini.
9. Ibu Sri Komalasari, S.Pd dan Alm. Bapak Nana Mulyana, selaku orang tua penulis yang tidak pernah lelah dan bosan untuk memberikan segalanya, mendo'akan untuk keberhasilan anaknya, tanpa menuntut apapun.
10. Teman-teman disekitar yang telah memberikan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan dan kesalahan, maka penulis akan selalu menerima kritik dan saran.

Bekasi, Februari 2024

Yang Menyatakan

Reza Ramadhan Jordan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Teknik Dasar Tennis Meja	13
C. Pukulan <i>Forehand Drive</i> Tennis Meja.....	22
D. Latihan <i>Multiball</i> dan Berpasangan	23
E. Karakteristik Usia 13-15 Tahun.....	26
F. Penelitian Relevan.....	28
G. Kerangka Berfikir.....	35

H. Anggapan Dasar	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian	42
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	44
E. Teknis Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA	54
A. Deskripsi Data.....	54
B. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas Data	56
C. Pengujian Hipotesis/Uji t	59
D. Diskusi Penemuan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Penghitungan Data Statistik Deskriptif	55
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Data Normalitas Uji Liliefors	57
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data	58
Tabel 4. 4 Hasil Penghitungan Uji-t.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Penghitungan Selisih Peningkatan Dua Kelompok	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bet Tennis Meja	10
Gambar 2. 2 Bola Tennis Meja	11
Gambar 2. 3 Net Tennis Meja	12
Gambar 2. 4 Lapangan Tennis Meja	12
Gambar 2. 5 <i>Shakehand Grip</i>	14
Gambar 2. 6 <i>Penhold Grip</i>	16
Gambar 2. 7 <i>Square Stance</i>	18
Gambar 2. 8 <i>Side Stance</i>	19
Gambar 2. 9 Latihan <i>Multiball</i>	25
Gambar 2. 10 Latihan Berpasangan	26
Gambar 2. 11 Desain Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 3. 1 Ordinal Pairing	42
Gambar 3. 2 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3. 3 Langkah-langkah Penelitian	46
Gambar 3. 4 Instrumen Tes Ketepatan Pukulan <i>Forehand</i> Tennis Meja.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	66
Lampiran 2 Data Tes	80
Lampiran 3 Hasil Simpangan Baku	81
Lampiran 4 Data Uji Normalitas	87
Lampiran 5 Uji Homogenitas	93
Lampiran 6 Uji Hipotesis/Uji-t	94
Lampiran 7 Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	96
Lampiran 8 Nilai Persentil Untuk Distribusi F	97
Lampiran 9 Nilai Persentil Untuk Distribusi T	98
Lampiran 10 SK Bimbingan	99
Lampiran 11 Izin Penelitian	100
Lampiran 12 Surat Balasan Sekolah	101
Lampiran 13 Frekuwensi Bimbingan	103
Lampiran 14 Dokumentasi	105