

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP  
KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 TEUPAH SELATAN  
(Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja)**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Afdal Yakin  
NIM. 1811040009



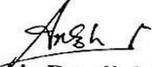
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2023**

**LEMBARAN PERSETUJUAN****PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP  
KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 TEUPAH SELATAHN  
(Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja)**

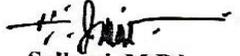
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 April 2024

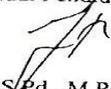
Pembimbing I,

  
**Novia Rozalini, M.Pd**  
NIDN. 1308119101

Pembimbing II,

  
**Salbani, M.Pd**  
NIDN. 1317038401

Menyetujui,  
Ketua Prodi Studi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui.

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syarifuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga tenis meja kedepannya.

Banda Aceh, 11 Desember 2023  
Penyusun,

**Afdal Yakin**  
**NIM. 1911040009**

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	ii
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.7 Hipotesis Penelitian .....	6
1.8 Defenisi Operasional .....	7
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Latihan .....	8
2.1.1 Pengertian Latihan .....	8
2.1.2 Ciri-ciri Latihan .....	10
2.1.3 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	11
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	13

2.1.5 Latihan <i>Multiball</i> .....	14
2.2 Hakikat Tenis Meja .....	16
2.2.1 Sejarah Tenis Meja .....	16
2.2.2 Pengertian Tenis Meja .....	17
2.2.3 Peralatan Tenis Meja .....	19
2.2.4 Teknik Tenis Meja .....	24
2.2.5 Pukulan <i>Forehand Drive</i> .....	32
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan .....	34
2.4 Kerangka Berfikir .....	36
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.4 Variabel Penelitian .....	41
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	41
3.6 Teknik Analisis Data .....	46
 <b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.2 Pengolahan Data .....	51
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	51
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi .....	53
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes) .....	54
4.3 Pembahasan Penelitian .....	56
 <b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	59
5.2 Saran .....	59
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 61
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	63

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	63
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.....	64
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA N 1 Teupah Selatan.....	65
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian .....	66
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes.....	69
Lampiran 6 Program Latihan .....	73
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian .....	89
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga tenis meja adalah cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga digemari oleh banyak kalangan masyarakat sebagai olahraga prestasi, rekreasi maupun pendidikan. Hal ini diperkuat oleh Tomaliyuns (2017: 5) menyatakan bahwa tenis meja merupakan salah satu olahraga permainan net yang cukup populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat karena permainan olahraga tenis meja ini tergolong mudah serta tidak memerlukan tempat yang luas, bahkan permainan ini dapat dilakukan di dalam ruangan yang tidak terlalu besar.

Tenis meja atau pingpong sebagai cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung, oleh 2 orang atau 4 orang, menggunakan raket yang dilapisi karet (bet) untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada 2 tiang, ukuran lapangan

tenis meja yaitu panjang 2,71 m, lebar 1,52 m, tinggi 76 cm. Terdapat tiga cara memainkan tenis meja, yaitu *single* (putra dan putri atau permainan tunggal), *double* (putra dan putri atau permainan ganda), dan *double* campuran (antara putra dan putri yang terdiri dari seorang putra dan putri).

Untuk dapat menjadi pemain olahraga tenis meja yang handal perlu dilakukan pembinaan. Salah satunya dapat dilakukan melalui jalur pembinaan yaitu pada ekstrakurikuler di sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

SMA Negeri 1 Teupah Selatan beralamat di jalan Sinabang-Batu Berlayar KM. 42, Desa Labuhan Bakti, Kecamatan Teupah Selatan, Kabupaten Simeulue, Provinsi Aceh adalah salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler tenis meja di Kabupaten Simeulue. Olahraga ini merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti siswa di SMA Negeri 1 Teupah Selatan yang dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja setiap tahunnya. Pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Teupah Selatan dilakukan di dalam gedung serba guna yang menggunakan tiga meja dan latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu.

Di dalam bermain tenis meja agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain harus menguasai semua teknik pukulan dasar. Keterampilan dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grip*); (b) sikap atau posisi bermain (*stance*); (c) jenis-jenis pukulan (*stroke*); dan (d) kerja kaki (*footwork*). Tiap-tiap keterampilan

memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Jadi setiap pemain harus menguasai semua keterampilan dasar tenis meja dengan baik, jika salah satu keterampilan tidak dikuasai dengan baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Kemampuan pukulan *forehand drive* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan kemampuan pukulan *forehand drive* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. A.M Bandi Utama (2004: 3) mengatakan bahwa dalam pertandingan tenis meja, kemampuan pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan, dengan menguasai teknik pukulan, pemain akan mampu mengikuti permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat, mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja.

Pelaksanaan ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Teupah Selatan membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih kemampuan pukulan *forehand drive* siswa. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi siswa agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Menurut Hodges (2007: 2) ada beberapa metode latihan dalam tenis meja yaitu berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga *multiball*. Dari berbagai metode tersebut, salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive* yaitu dengan latihan *multiball*. Metode latihan *multiball* ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan siswa untuk membiasakan

diri memukul bola ke sasaran yang dituju, sehingga gerakan siswa tersebut menjadi otomatisasi.

Dengan latihan *multiball* diharapkan nantinya para siswa mempunyai kemampuan pukulan *forehand drive* yang jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan. Atas dasar inilah, penulis ingin mengadakan penelitian tentang: “***Pengaruh Latihan Multiball terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive pada Siswa SMA Negeri 1 Teupah Selatan (Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja)***”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Minat siswa terhadap ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan.
2. Tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan masih rendah.
3. Belum diketahui faktor yang memepengaruhi kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan”.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan?”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan”.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

### **1.8.1 Secara Teoritis**

1. Sebagai salah satu bahan informasi bagi para pemerhati peningkatan prestasi tenis meja maupun seprofesi dalam membahas metode latihan *multiball*.
2. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang kemampuan ketepatan *forehand drive* melalui latihan *multiball*.

### **1.8.2 Secara Praktis**

#### **1. Bagi Peserta Ekstrakurikuler**

Memberikan informasi dan masukan untuk lebih meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive*, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi optimal.

#### **2. Bagi Pelatih/Guru Penjas**

Pelatih dapat menerapkan latihan *multiball* untuk meningkatkan kemampuan pukulan

*forehand drive*.

### 3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga tenis meja.

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 64) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan.
- Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat latihan *multiball* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Teupah Selatan.

## 1.8 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pengertian variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Definisi operasional diperlukan untuk menjelaskan supaya ada kesamaan penaksiran dan tidak mempunyai arti yang berbeda-beda. Untuk menggambarkan secara lebih operasional variabel dalam penelitian ini berikut dikemukakan definisi operasional masing-masing variabel tersebut:

### 1.8.1 Pengetian Kemampuan

Menurut Buyung (2007: 38) “Kemampuan (*ability*) adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan”.

### 1.8.2 Pengertian Latihan *Multiball*

Menurut Hodges (2007: 2) “Metode latihan *multiball* adalah metode latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan bola. Membutuhkan sekeranjang bola, pemberi umpan berdiri dipinggir meja memungut dan memukulkan bola berturut-turut dengan berbagai kecepatan, putaran dan arah yang dibutuhkan”.

### 1.8.3 Pengertian Pukulan *Forehand Drive*

Menurut Sunardianta (2018: 30) “*Drive* adalah sebuah pukulan yang menghasilkan bola panjang, keras, serta cepat”.

## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **2.1 Hakikat Latihan**

#### **2.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang berkelanjutan dan terprogram, mulai dari latihan yang ringan hingga latihan yang berat untuk mencapai suatu prestasi. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Selanjutnya pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Syafruddin (2013: 21) latihan adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Selanjutnya