

**EFEKTIVITAS LATIHAN *MULTIBALL* DAN BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE*
PADA ATLET KLUB TENIS MEJA FTTC JAKARTA**



**Skripsi Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP.196112071989031004

 24/6-2025

Pembimbing II

Lita Mulia, M.Pd.
198612302024212001

 24/6-2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd,M.Pd
NIP. 19811218 2010121002

Ketua  1/6/25

2. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd.,M.Si
NIP. 197004171999031002

Sekretaris  1/6/25

3. Dr. Bambang Kridasuwarmo M.Pd
NIP. 196112071989031004

Anggota  24/6-2025

4. Lita Mulia M.Pd
NIP. 198612302024212001

Anggota  24/6-2025

5. Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd
NIP. 197409042005012001

Anggota  25/06-2025

Tanggal Lulus : 13 juni 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Juni 2025

A 10000 stamp with a Garuda emblem and a handwritten signature in blue ink over the word 'METERAI TEMPEL' and the number 'E07AMX38980005'.

E07AMX38980005
Lesty Salsatria Rahma



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lestly Salsabila rahma
NIM : 1602621027
Fakultas/Prodi : Ilmu keolahragaan dan kesehatan / pendidikan kepelatihan olahraga
Alamat email : Lestlysalsabilarahma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas latihan multibah dan berpasangan
terhadap kecepatan pukulan forehand drive pada
atlet klub tenis mega fttc Jakarta.

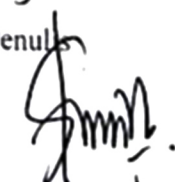
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 7 Juli 2025 .

Penulis


(Lestly Salsabila rahma
nama dan tanda tangan

EFEKTIVITAS LATIHAN *MULTIBALL* DAN *BERPASANGAN* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA ATLET CLUB TENIS MEJA FTTC JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* atlet setelah diberikan latihan *multiball* (2) Mengetahui peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* atlet setelah diberikan latihan berpasangan (3) Mengetahui efektivitas latihan *multiball* dengan latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah klub tenis meja FTTC Jakarta yang berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes ketepatan pukulan *forehand drive*. Analisis data menggunakan uji T. Hasil analisis data pada penelitian ini, yaitu: (1) Ada peningkatan yang signifikan pada latihan *multiball* memiliki nilai signifikan 0,05, dengan perbandingan t hitung dan t tabel sebesar $(5,297 > 3,182)$ berarti dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* (2) Ada pengaruh yang signifikan pada latihan berpasangan memiliki nilai signifikan 0,05, dengan perbandingan t hitung dan t tabel sebesar $(11,225 > 3,182)$ berarti dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* (3) Ada perbedaan *post-test* pada latihan *multiball* dan berpasangan dengan perbandingan t hitung dan t tabel $(2,791 > 2,306)$ berarti dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* pada taraf signifikan 0,05.

Kata kunci : *Latihan Multiball, Latihan Berpasangan, Ketepatan Drive.*

THE EFFECTIVENESS OF MULTIBALL AND PARTNER TRAINING ON THE ACCURACY OF FOREHAND DRIVE HITS IN ATHLETES OF THE FTTC JAKARTA TABLE TENNIS CLUB

ABSTRACT

This study aims to: (1) Determine the increase in the accuracy of athletes' forehand drive strokes after being given multiball training (2) Determine the increase in the accuracy of athletes' forehand drive strokes after being given paired training (3) Determine the effectiveness of multiball training with paired training on the accuracy of forehand drive strokes. The research design used was "Two Group Pretest-Posttest Design". The population of the study was the FTTC Jakarta table tennis club, which consisted of 20 people. The sample taken was 10 people. The research instrument used was the forehand drive stroke accuracy test. Data analysis using the T test. The results of data analysis in this study, namely: (1) There is a significant increase in multiball training with a significant value of 0.05, with a comparison of t count and t table of $(5.297 > 3.182)$ meaning that it can be concluded that multiball training has a significant effect on the accuracy of forehand drive strokes (2) There is a significant effect on paired training with a significant value of 0.05, with a comparison of t count and t table of $(11.225 > 3.182)$ meaning that it can be concluded that paired training has a significant effect on the accuracy of forehand drive strokes (3) There is a difference in post-test on multiball and paired training with a comparison of t count and t table $(2.791 > 2.306)$ meaning that it can be concluded that multiball training is more effective in increasing the accuracy of forehand drive strokes at a significant level of 0.05.

Keywords: *Exercise Multiball, Exercise Pairs, Precision Drive.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kita rahmat dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir dalam rangka mencapai gelar sarjana pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang berjudul **“EFEKTIVITAS LATIHAN MULTIBALL DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA ATLET TENIS MEJA FTTC JAKARTA”**.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof., Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd** selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti S.Pd, M.Pd** selaku pembimbing akademik yang telah sabar membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu **Lita Mulia M.Pd** dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, dan kepada orang tua peneliti Bapak **Charles Manuel** dan Ibu **Hj.Yusneti** selalu mendukung dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai dibuat, peneliti berterima kasih kepada ketua klub tenis meja FTTC Jakarta serta para atlet yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian dan mempermudah untuk melaksanakan penelitian ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan, isi, dan tata bahasa yang digunakan, Peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan prestasi dan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga tenis meja.

Jakarta, 3 Juni 2025

LSR

DAFTAR ISI

ABSTARK.....	i
ABSTARCT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Tenis Meja.....	7
2. Hakikat Teknik Dasar Tenis Meja.....	14
3. Hakikat Teknik Pukulan Tenis Meja.....	19
4. Hakikat Pukulan <i>Forehand Drive</i>	21
5. Hakikat Metode Latihan <i>Multiball</i>	29
6. Hakikat Metode Latihan Berpasangan.....	34
7. Hakikat Ketepatan.....	35
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Pengajuan Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40

D. Populasi dan Sampel.....	42
1. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
1. Teknik Pengumpulan Data	43
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Homogenitas.....	46
3. Uji Hipotesis.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
2. Hasil Uji Prasyarat	50
B. Pembahasan.....	58
1. Pengaruh Latihan <i>Multiball</i> Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	58
2. Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	59
3. Perbedaan Latihan <i>Multiball</i> Lebih Efektif Dibandingkan Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	99

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Multiball</i>	47
2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Multiball</i>	48
3. <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Berpasangan.....	49
4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Berpasangan.....	49
5. Hasil Uji Normalitas	50
6. Hasil Uji Homogenitas Latihan <i>Multiball</i>	52
7. Hasil Uji Homogenitas Latihan Berpasangan.....	53
8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Multiball</i> Dan Berpasangan.....	54
9. Nilai <i>Percen</i> Latihan <i>Multiball</i>	55
10. Nilai <i>Percen</i> Latihan Berpasangan.....	55
11. Uji-t Hasil Perbedaan Latihan <i>Multiball</i> Dan Berpasangan	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Memegang <i>Bet</i>	15
2. Meja.....	17
3. Bola	18
4. <i>Net</i>	18
5. <i>Bet</i>	19
6. Otot Tangan dan Lengan.....	23
7. Otot Bahu dan Dada.....	24
8. Otot Inti.....	25
9. Otot Pinggul dan Kaki.....	26
10. Pelaksanaan <i>Forehand Drive</i>	28
11. Pelaksanaan Latihan <i>Multiball</i>	32
12. Pelaksanaan Latihan Berpasangan.....	35
13. Tabel Penelitian.....	41
14. Alat Tes Ketepatan	45
15. Grafik <i>Pre test - Post-test Multiball</i> dan Berpasangan	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	69
2. Surat Keterangan Penelitian dari Klub	70
3. Surat Validasi Instrumen Tes	71
4. Surat Validasi Instrumen Tes	72
5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
6. Deskripsi Statistik	76
7. Uji Normalitas	79
8. Uji Homogenitas	84
9. Uji Hipotesis	85
10. T-Tabel	89
11. Uji Validitas Dan Reabilitas	90
12. Biodata Atlet	91
13. Program Latihan	92
14. Dokumentasi Penelitian	96
15. Riwayat Hidup	99