

**PENGARUH METODE LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP  
KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA SISWA  
EKSTRAKULIKULER SMK TARBIYATUL BANIN  
BANAT MONTONG TUBAN**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

**SURAT PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afin Zahrul Fahmi

Nim : 3220200396

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiasi 15% apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang undangan.

Bojonegoro, 18 Juli 2024



AFIN ZAHRUL FAHMI  
NIM : 3220200396

**UNUGIRI**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Afin Zahrul Fahmi

NIM : 3220200396

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi , Bojonegoro, 11 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN : 0707048904

Pembimbing II



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.  
NIDN: 0710029103

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Afin Zahrul Fahmi

Nim : 3220200396

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran  
Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul  
Banin Banat Montong Tuban

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I




Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd  
NIDN. 0726039102

Penguji III




Dr. Hilmy Aliriad M.Pd  
NIDN. 0707048904

Penguji II



Dr. M. Ridwan Hambali, Lc., MA  
NIDN. 2117056803

Penguji I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes  
NIDN. 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0707048904

## MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah, 9: 5-6)

“Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini ”

## PERSEMBAHAN

Karya ini untuk kedua orang tua saya yang telah sabar dalam mendidik dari kecil hingga dewasa seperti sekarang, tidak banyak yang bisa saya sampaikan melainkan rasa terimakasih atas semua pengorbanan kedua orang tua selama ini, terutama ibu saya yang selalu ada dan selalu support untuk anak laki-lakinya ini dalam keadaan apapun, dan juga saya ucapkan terimakasih kepada teman maupun sahabat saya yang sudah membantu ataupun kasih support selama penyusunan skripsi ini.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Afin Zahrul Fahmi, 2024 The Influence of *Multiball Training* Methods on Target Accuracy in Table Tennis *Forehand Shots* at Tarbiyatul Banin Vocational School Banat Montong Tuban Thesis, Physical Education Health and Recreation, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri, Main Supervisor Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, accompanying lecturer Wahyu aetia kuscahyaning putri, S.Pd., M.Kes.

KEYWORDS: *multiball, forehand, table tennis*

This research aims to find out whether *Multiball* method training can influence the accuracy of *forehand* hitting targets for extracurricular students at Tarbiyatul Banin Banat Vocational School. This research uses an experimental *one group pretest posttest design method*. The instrument in this research is a *forehand* hitting skill test based on the results of *Shapiro Wilk's* normality test research. pretest value .489 which means the data is normal because  $>0.05$  and posttest value .185  $>0.05$ , homogeneity test .008 which means the data is not homogeneous because  $<0.05$ , Wilcoxon test .000 Based on the results of the data analysis it can be It is said that there is an increase in the accuracy of forehand strokes: There is a significant increase in the accuracy of students' forehand strokes after following training using the multiball method. This is shown by the comparison of pretest and posttest results which show an increase in student performance. Effectiveness of the *multiball* method: The *multiball* training method has been proven to be effective in improving the accuracy of forehand shots. Intensive and repetitive practice with a variety of balls makes students more trained in managing the timing and accuracy of their shots.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Afin Zahrul Fahmi, 2024 Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, dosen Pembimbing Utama Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, dosen pmbimbing pendamping Wahyu setia kuscahyaning putri, S.Pd., M.Kes.

**KATA KUNCI :** *multiball, forehand, tenis meja*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah latihan metode *Multiball* dapat mempengaruhi ketepatan sasaran pukulan *forehand* terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Tarbiyatul Banin Banat, penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one groups pretest posttest desain*, instrument dalam penelitian ini adalah tes keterampilan pukulan *forehand* berdasarkan hasil penelitian uji normalitas Shapiro wilk nilai pretest .489 yang artinya data tersebut normal karena  $>0,05$  dan nilai posttest .185  $>0,05$ , Uji homogenitas .008 yang artinya data tersebut tidak homogen dikarenakan  $<0,05$ , Uji Wilcoxon .000 Berdasarkan hasil analisis data tersebut bisa dikatakan bahwa Adanya Peningkatan Ketepatan Pukulan *Forehand*: Terdapat peningkatan yang signifikan dalam ketepatan pukulan *forehand* siswa setelah mengikuti latihan menggunakan metode *multiball*. Hal ini ditunjukkan oleh perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan performa siswa. Efektivitas metode *multiball*: Metode latihan *multiball* terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand*. latihan yang dilakukan secara intensif dan berulang dengan berbagai variasi bola membuat siswa lebih terlatih dalam mengatur timing dan akurasi pukulan mereka.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong Tuban” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A Selaku rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. Selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, ilmu pengetahuan baru.



5. Seluruh dosen pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
6. Kepada bapak muhammad da'I, M.Pd selaku DPA saya yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswanya
7. Bapak Yusron Abidin Anwar, SH selaku kepala sekolah SMK Tarbiyatul Banin Banat Montong yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian
8. Bapak Ibu, seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberi kan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
9. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya, teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindunganya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 11 Juni 2024

Penulis,

Afin Zahrul Fahmi  
NIM: 3220200396

## DAFTAR ISI

## Halaman

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAM PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAM PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRACT INGGIRIS</b> .....	vii
<b>ABSTRACT INDONESIA</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	8
1.2 rumusan masalah .....	8
1.3 tujuan penelitian1 .....	8
1.4 identifikasi masalah .....	8
1.5 batasan masalah .....	8
1.6 manfaat penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	11
2.1 Tinjauan pustaka.....	11
2.2 Dasar teori .....	11
2.2.1 Hakikat Tenis Meja.....	11
2.2.2 Hakikat pukulan forehand tenis meja .....	13
2.2.3 Hakikat metode latihan <i>multiball</i> .....	14
2.2.4 Hakikat ketepatan .....	16

2.2.5 Alat dan peralatan tenis meja.....	17
2.2.6 Hakikat pegangan <i>grips</i> .....	20
2.2.7 Kerangka konseptual .....	30
2.2.8 Hipotesis penelitian .....	31
<b>BAB METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 jenis penelitian dan desain.....	32
3.1.1 jenis penelitian .....	32
3.1.2 desain penelitian .....	32
3.2 subjek penelitian.....	33
3.2 populasi.....	34
3.3 sampel.....	34
3.4 variabel penelitian .....	35
3.5 waktu penelitian .....	35
3.6 lokasi penelitian.....	35
3.7 pengambilan data.....	37
3.7.2 teknik pengambilan data .....	37
3.7.3 teknik analisis data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 hasil penelitian .....	42
4.1.1 hasil analisis data.....	42
4.2 pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 kesimpulan .....	48
5.2 saran .....	49
Daftar Pustaka .....	50
Lampiran.....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Penelitian Relevan .....	21
1.2 Populasi .....	32
1.4 Instrumen Penelitian.....	30



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Halaman

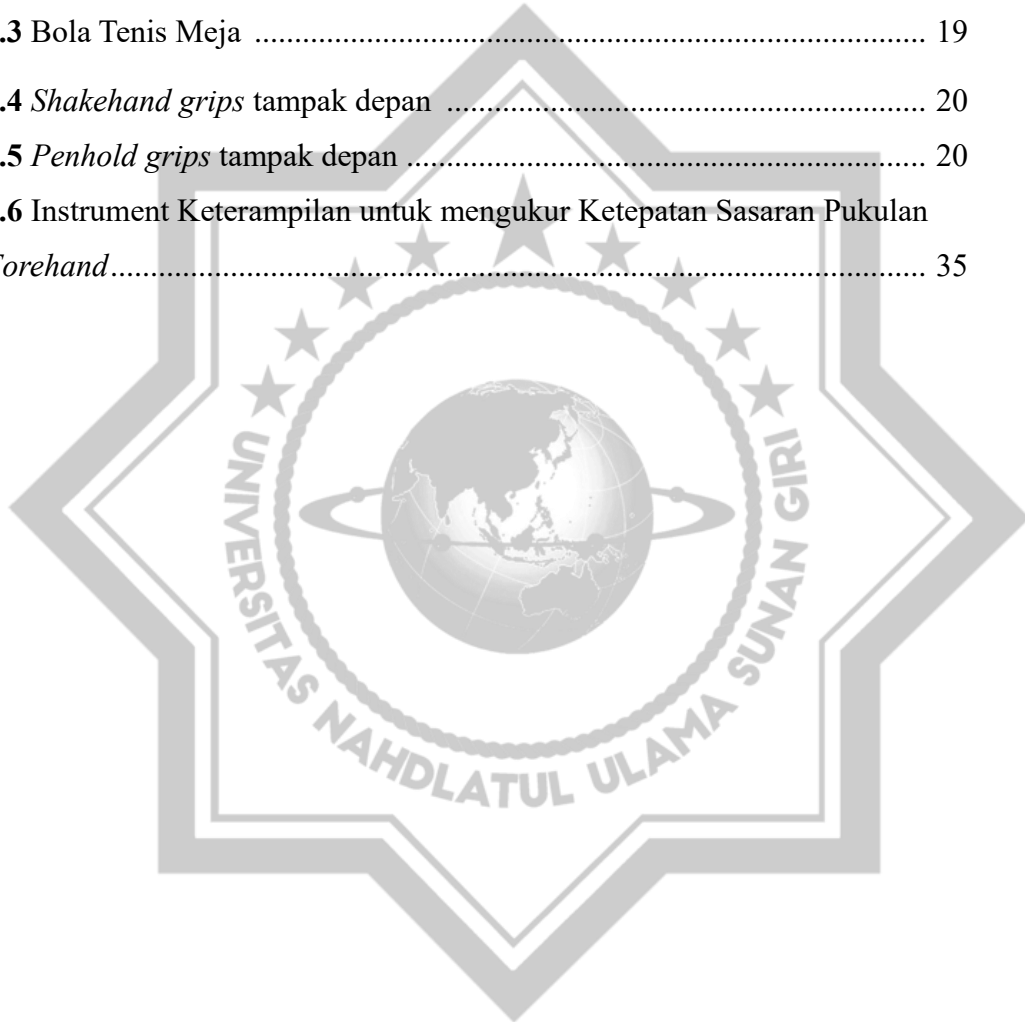
Bagan 2.2 Kerangka Berfikir.....	30
----------------------------------	----



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

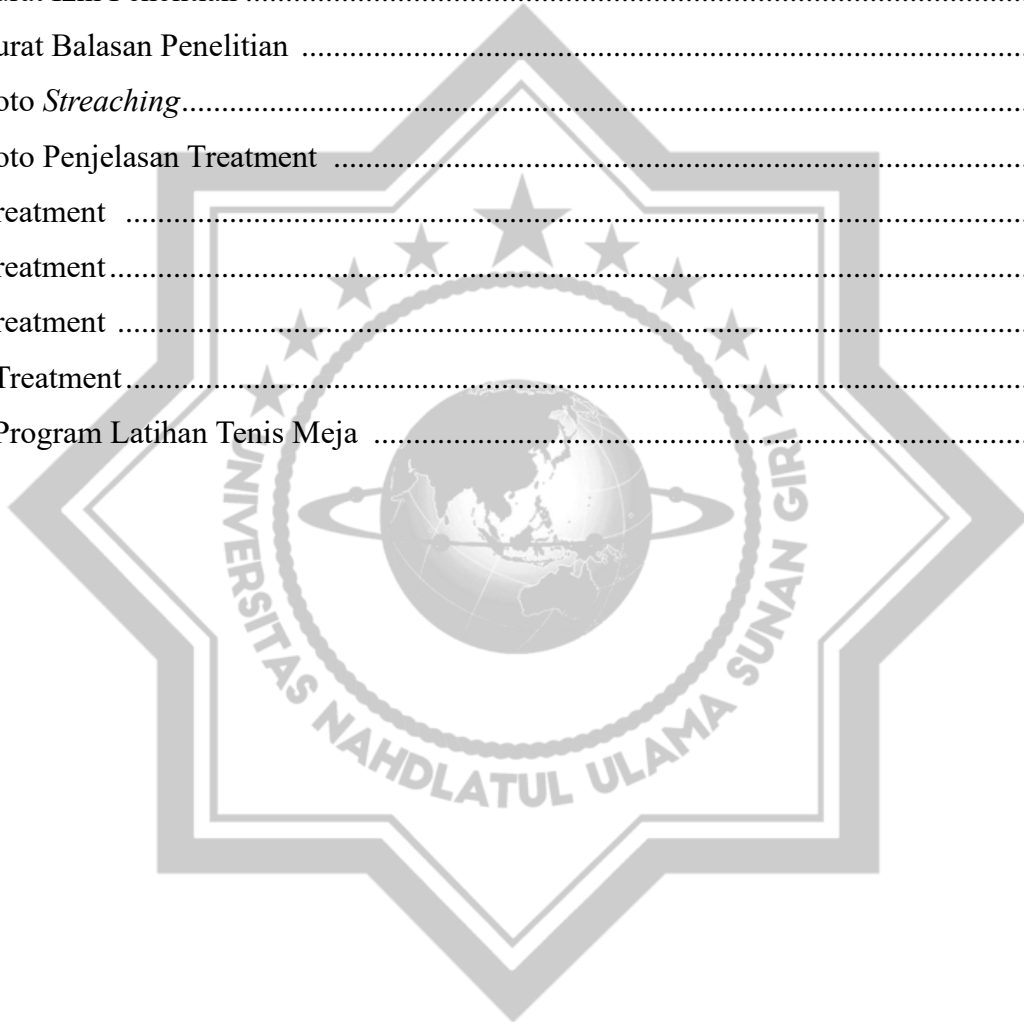
Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Tenis Meja .....	18
2.2 Bet Tenis Meja .....	18
2.3 Bola Tenis Meja .....	19
2.4 <i>Shakehand grips</i> tampak depan .....	20
2.5 <i>Penhold grips</i> tampak depan .....	20
2.6 Instrument Keterampilan untuk mengukur Ketepatan Sasaran Pukulan <i>Forehand</i> .....	35



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Pre test</i> .....	55
2. Data <i>Post test</i> .....	56
3. Surat Izin Penelitian .....	57
4. Surat Balasan Penelitian .....	58
5. Foto <i>Stretching</i> .....	57
6. Foto Penjelasan Treatment .....	59
7. Treatment .....	59
8. Treatment.....	59
9. Treatment .....	60
10. Treatment.....	61
12. Program Latihan Tenis Meja .....	67



# UNUGIRI