

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN
FOREHAND DRIVE TENIS MEJA PADA PESERTA
EKTRAKURIKULER SMKN 11 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

ABDULLAH BIN JUBAIR

41182191220003

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DALAM TENIS MEJA PESERTA EKTRAKURIKULER SMKN
11 KOTA BEKASI**

Oleh:

**ABDULLAH BIN JUBAIR
41182191220003**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

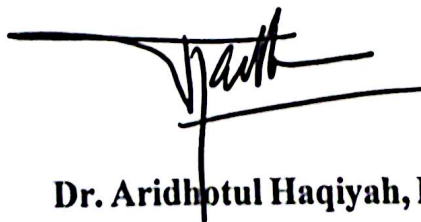


Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd.

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

**Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi**



Dr. Aridhoptul Haqiyah, M.Pd

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA PADA PESERTA EKTRAKURIKULER SMKN 11 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

ABDULLAH BIN JUBAIR
41182191220003

Telah dipertahankan di depan dewan penguji:

Pada tanggal 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji I : Prof. Dr. Dindin Abidin M.Si

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguj III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Abdullah Bin Jubair

NPM : 41182191220003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI yang berjudul :

“Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan *Forehand Drive* Dalam Tenis Meja Peserta Ektrakurikuler Smkn 11 Kota Bekasi” yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari Skripsi orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabutnya predikat kelulusan dan gelar kesarjanaannya)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 24 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Abdullah Bin Jubair
41182191220003

Lampiran 1.2 Frekuensi Bimbingan



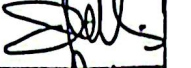
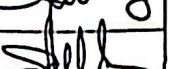
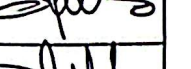
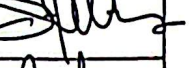
**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Abdullah Bin Jubir
 NPM : 41182191220003
 Program Studi : PJER
 Judul : Pengaruh Latihan Multiball terhadap Kekuatan Forehand
Forehand Drive Ds/da Tani, Mega Peserta Ekstetutuler
SMK 11 Kota Bekasi
 Pembimbing : Dr. Tsing Ismanto, S.P., M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	20-12-25	Kordinasi awal bimbingan	
2	21-12-25	Latihan bola-bola di Persepsi	
3	26-12-25	Penerapan masalah & Coaching Osipium	
4	27-12-25	Part 1 Oke lanjut Part II	
5	29-12-25	misal dari	
6	30-12-25	Perbaikan penerapan bola-bola & konsep Gurukul	
7	31-12-25	Part II Oke lanjut Part III	
8	4-1-26	Gurukul. Penerapan instrumen tes di kelas	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	05-01-26	Acc Sampre	
10	11-01-26	Lampir peralihan	
12	16-3-26	BoRS IV Hitung Homogenitas	
13	02-04-26	BoRS IV Oke	
14	18-04-26	BoRS V Oke	
16	09-05-26	Key bagi Lampiran	
17	5-06-26	Acc Risy	

Bekasi, 12 Juni 2026

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Arif Hekul Hasyim, M.Pd



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0353/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Abdullah Bin Jubair
NPM : 41182191220003
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja Pada Peserta Ektrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026** sampai dengan semester **Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 19 Desember 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



UNIVERSITAS ISLAM "45"

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Per.pur-PLG010/AK-05/E/VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Abdullah Bin Jubair
NPM : 41182191220003
Program Studi : Pendidikan Jurnani Kesehatan Dan Rekreasi

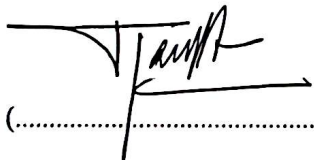
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan MultiBall Terhadap kelincahan Forehand Drive Tennis Meja
Pada Peserta Ektrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase ~~35%~~ pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 11 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian berjudul "PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* DALAM TENIS MEJA PESERTA EKTRAKULIKULER SMKN 11 KOTA BEKASI" dengan baik dan sesuai dengan persyaratan.

Penulis mendapatkan bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak selama proses penyusunan ini. Akibatnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Yulia dan Dedi, selaku kedua orang tua penulis. Terimakasih telah memberikan do'a, motivasi serta semangat yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir

Oleh karena itu, skripsi ini merupakan bukti komitmen dan upaya penulis untuk mempelajari dan memperdalam penelitian ilmiah yang terkait dengan subjek penelitian. Penulis berharap temuan ini dapat memberikan kontribusi, memperluas pengetahuan, dan menjadi bahan referensi bagi mereka yang membutuhkan informasi tentang penelitian ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Abdullah Bin Jubair
41182191220003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Bahwa manusia hanya akan memperoleh hasil dari apa yang telah ia usahakan"

(QS. An-Najm ayat 39)

"Bukan kesulitan yang membuat kita takut ,tetapi ketakutan yang membuat kita sulit jangan pernah mencoba untuk menyerah dan yakinlah pada kemampuan diri sendiri "

(Sayyidina Ali Bin Abi Thalib)

لَوْلَا الْمُرَبِّي مَا عَرَفْتُ رَبِّي

(Habib Muhammad bin Alawi al-Maliki al-Hasani)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tuaku tersayang, Ayahanda Dedi Junaedi & Ibuku Yulia Ningsih, kakak saya: Taufik Hidayah dan Dewi Sanggar Wati serta adikku: Ilham Hilal Zubair yang selalu mendoakan tiada henti, dukungan, arahan, semangat, pengorbanan dan kasih sayang yang mungkin tidak dapat dibalaskan dengan mudah.
Terima kasih semuanya
2. Kepada SMKN 11 Kota Bekasi, khususnya para peserta ekstrakurikuler tenis meja yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.

3. Kepada Ns. Nur Intan Permata Putri Pratiwi, S. Kep, orang tak kalah penting kehadirannya yang selalu menemani dan senantiasa memberikan dukungan, doa, perhatian, semangat tanpa henti. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta motivasi yang selalu menguatkan langkah penulis dalam menyelesaikan karya ini.
4. Kepada para sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 22, yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Terakhir, karya ini penulis persembahkan untuk diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas usaha, kesabaran, dan kerja keras yang telah dilakukan dalam menyelesaikan pendidikan (S1).

ABSTRAK

Abdullah Bin Jubair 41182191220003 Pengaruh Latihan *Multiball* terhadap Ketepatan *Forehand Drive* Tennis Meja pada Peserta Ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja pada peserta ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler tenis meja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *forehand drive* dengan bantuan backboard. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan *multiball* selama 14 kali pertemuan, dan tes akhir (*posttest*). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis *Paired Sample t-test* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 32,40 meningkat menjadi 35,45 pada *posttest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,85. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* 0,143 dan *posttest* 0,243 ($>0,05$). Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada peserta ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi.

Kata Kunci: latihan *multiball*, ketepatan, *forehand drive*, tenis meja, ekstrakurikuler.

Abstract

Abdullah Bin Jubair (41182191220003). *The Effect of Multiball Training on Table Tennis Forehand Drive Accuracy among Extracurricular Participants at SMKN 11 Bekasi City. Undergraduate Thesis. Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the effect of multiball training on table tennis forehand drive accuracy among extracurricular participants at SMKN 11 Bekasi City. The research employed a quantitative method with a quasi-experimental design, specifically the One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 20 table tennis extracurricular participants selected using total sampling. The instrument used was a forehand drive accuracy test assisted by a backboard. Data collection involved an initial test (pretest), the administration of the treatment (multiball training over 14 sessions), and a final test (posttest). Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-test hypothesis test via SPSS software. The results showed that the mean pretest score of 32.40 increased to 35.45 in the posttest, representing an average increase of 2.85. Normality test results indicated a normal data distribution, with significance values of 0.143 for the pretest and 0.243 for the posttest (>0.05). The Paired Sample t-test yielded a significance value of 0.000 (<0.05); thus, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Consequently, it can be concluded that multiball training has a significant effect on improving table tennis forehand drive accuracy among extracurricular participants at SMKN 11 Bekasi City.*

Keywords: *multiball training, accuracy, forehand drive, table tennis, extracurricular.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ixix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
A. Batasan Masalah.....	4
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
A. Manfaat Teoritis	6
B. Manfaat Praktis	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
1. Tenis Meja.....	8
2. Hakikat Latihan.....	13
3. Tujuan dan Sasaran Latihan	16
4. Latihan <i>Multiball</i> Dalam Tenis Meja	19
5. Tujuan Latihan Multiball	21
B. Penelitian Yang Relavan	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III.....	29
METODOLOGI PENELITIAN	29

A. Metode Penelitian	29
B. Populasi Dan Sampel	30
A. Populasi	30
B. Sampel	30
C. Waktu Dan Penelitian.....	28
A. Waktu Penelitian	30
B. Tempat Penelitian.....	30
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Instrumen Penelitian.....	33
E. Prosedur Analisis Data	36
1. Pengumpulan data.....	36
2. Uji Normalitas.....	37
3. Uji Homogenitas	37
4. Uji Hipotesis	38
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	39
2. Analisis Deskriptif	42
3. Uji Normalitas.....	43
4. Uji Homogenitas	44
5. Uji Hipotesis (<i>Paired Sample t-test</i>)	45
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Gerak <i>Forehand Drive</i>.....	11
Gambar 2.2 <i>Multiball Training</i>	18
Gambar 2.3 Denah Lapangan Tes <i>Backboard Forehand Drive</i>.....	19
Gambar 2.4 Langkah-langkah Penelitian.....	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Instrumen Penelitian	28
Gambar 3.3 Kriteria Penelitian.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan	25
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Jenis Kelamin Responden.....	32
Tabel 4.2 Hasil Deskripsi Usia Responden	33
Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Kelas Responden.....	33
Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Pretest Responden	33
Tabel 4.5 Hasil Deskripsi Posttest Responden.....	34
Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	35
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 SK Pembimbing	55
Lampiran 1.2 Frekuensi Bimbingan.....	56
Lampiran 1.3 Surat Permohonan Penelitian	58
Lampiran 1.4 Surat Persetujuan Penelitian di SMKN 11 Bekasi.....	59
Lampiran 1.5 Hasil Data Tabulasi	60
Lampiran 1.6 Outpus SPSS	61
Lampiran 1.7 Output Uji Normalitas	65
Lampiran 1.8 Output Uji Homogenitas.....	66
Lampiran 1.9 Output Uji Hipotesis (<i>Paired Sample t-test</i>).....	68
Lampiran 1.10 Dokumentasi	69
Lampiran 1.11 Program latihan	71
Lampiran 1.12 Daftar Riwayat Hidup.....	75