



Jambura Arena Sports



Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Tennis Meja

Fikriyanto Djuna ^{1abcde}, Ruslan Ruslan ^{2abc}, Haerul Ikhsan ^{3ade} Muh. Faisal Lutfi Amri ^{4abce}^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Received: 19 January 2024; Accepted 31 Juli 2024; Published 31 Juli 2024



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Pada Ekstra Kulikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal adalah hasil dari ketepatan smash forehand tenis meja. Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 8,297$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 8,297 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan smash forehand tenis meja pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam ketepatan smash forehand tenis meja setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Peningkatan Kemampuan Ketepatan Smash Forehand yang Signifikan melalui Latihan Multiball pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” dapat diterima..

Kata Kunci: *Multiball; Smash Forehand; Tennis Meja****Corresponding Author**Email: fikriyantodjuna@gmail.com

Copyright © 2024 Fikriyanto Djuna, Ruslan, dan Haerul Ikhsan, Muh. Faisal Lutfi Amri

How to Cite: Fikriyanto Djuna, Ruslan, dan Haerul Ikhsan, Muh. Faisal Lutfi Amri. (2024). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Tennis Meja. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(2), 1-10**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection

PENDAHULUAN

Kurangnya ketepatan dalam melakukan Smash Forehand itu paling banyak ditemui dikalangan pelajar. Hal ini dikarenakan kurangnya latihan yang dilakukan siswa untuk meningkatkan ketepatan dalam pukulan Smash Forehand. Maka dari itu, peneliti akan meneliti “Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Smash Forehand Tennis Meja Pada Ekstra Kulikuler SMP Negeri 1 Telaga Biru”

Menurut Nova Adhi Tyan (2021 : 72) Tennis Meja merupakan permainan olahraga beregu dan ada juga yang individu (single). Setiap regu berada pada petak meja permainan masing-masing dan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu bed dengan awalan service melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh meja area lawan di petak lawan dan mempertahankan bola tidak mati di petak permainan sendiri. Arga Fitra dan Dony Andrijanto (2013 : 566) juga berpendapat bahwa Tennis meja adalah merupakan salah satu cabang olahraga permainan dengan menggunakan bola kecil yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing

regu bermain di meja yang dibatasi oleh net.

Menurut Permatasari (2017 : 55) Tenis meja merupakan olahraga yang dapat di mainkan dimana saja, area yang digunakan sangat efisien, kita dapat perlu ruang yang terlalu besar untuk bermain tenis meja. Bahkan meja tenis meja dapat kita lipat setelah kita memainkannya, tetapi jika kita membutuhkan ruangan yang lebih besar kita dapat mendatangi klub-klub local yang memiliki ruangan yang luas, selain itu tenis meja dapat dimainkan kapan saja, siang atau malam tanpa tergantung waktu, dapat dilakukan indoor maupun outdoor, keuntungannya jika bermain indoor kita dapat memainkannya bahkan saat hujan sekalipun saat terik kita tidak perlu repot menggunakan sunblock. Dapat disimpulkan bahwa tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dan individu dengan dibatasi oleh net, dan bisa di mainkan dimana saja dan dapat dilakukan di indoor maupun outdoor agar kita bisa memainkan kapan saja, malam atau siang hari.

Menurut Sutarmin (2007) dalam Sandi Ahmad Pratama (2021) pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja Dalam permainan tenis meja diperlukan keterampilan atau kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik atau taktik serta strategi diperlukan juga. Sebagaimana yang di dikemukakan oleh Mochamad Sajoto dalam Jurnal Patriot (2020 : 951), “Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), kelentukan (fleksibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction)

Menurut Prasetyo dkk (2021:56) bahwa tenis meja merupakan permainan dengan menggunakan bola kecil yang dinamai pingpong serta pemukul berupa bet yang dilapisi karet dan sebuah meja yang dirancang khusus sebagai area permainan menuntut kemampuan individu untuk menuntaskan sarta berfikir cepat dan tepat. Tidaklah mengherankan apabila dalam olahraga tenis meja pemain sangat rentan terhadap terjadinya cedera. Cedera merupakan momok yang paling ditakuti oleh para atlet/pemain ada pula pemain yang beruntung karena terkena cedera ringan.

Menurut Indra (Safrian dkk (2022:2-3)) Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. Dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang mempunyai kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh teknik lain maupun kemampuan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Disinilah salah satu peran pembina tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada siswa dan merupakan salah satu solusi untuk meminimalkan kekurangsempurnaan siswa.

Menurut Geske end Muler (Santoso, 2016 : 35) dalam jurnal Pedagogik Keolahragaan Forehand adalah pukulan yang dilakukan disebelah pemain, untuk pemain kidal kebalikannya, yaitu forehand dilakukan sebelah sisi kirinya. Pukulan Forehand merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peranan penting untuk meraih kemenangan.

Menurut Subakti (2018 : 54) pukulan forehand merupakan stroke yang paling umum di lakukan dalam tenis meja. Pukulan forehand merupakan pukulan yang dilakukan di sebla sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebla sisi kirinya. pukulan forehand merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenagan.

Dalam Jurnal Dahrial (2021:224) teknik pukulan ini dilakukan dari sisi tubuh yang dominan, cara melakukannya sebagai berikut: Siap dengan posisi kuda-kuda condongkan badan kedepan dengan posisi lutut agak rendah. Tarik bet kesamping agak kebelakang, kepala bet menghadap kebawah, lengan agak kebawah dan pergelangan tangan lurus. Pukul bola saat memantul dan melambung, dari meja dengan ayunan penuh kedepan atas hingga bet menggesek bagian belakang bola. Pada akhir gerakan, berat badan bertumpu pada kaki depan, pinggang diputar kedepan hingga badan menghadap kearah bola.

Pada saat melakukan pukulan forehand tentunya sangat membutuhkan kelentukan tubuh agar mudah untuk melakukan pukulan forehand. Menurut Ismariyai dalam jurnal Dahrial (2021:225) menjelaskan bahwa kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan penggerak tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh keturunan sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur.

Pukulan forehand dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan ke depan tanpa merubah siku. Sunandiarta (2018:45)

Menurut larry hodes (2007 : 2) smash adalah pukulan backhand atau forehand yang sangat keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan. Dan menurut Kertamanah (2021 :2) smash disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai bola dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina.

Menurut Kartamanah (2021 : 2) jadi Smash Forehand menghasilkan bola serangan yang paling bertenaga, yang selalu bersamaan dengan langkah kedepan sambil menghentakan telapak kaki ke lantai, pukulan ini sering menentukan suatu kemenangan maupun kekalahan dalam pertandingan.pukulan Smash Forehand, apabila dapat dihalau oleh lawan maka pukulan susulnya malah akan lebih tajam dari pada serangan pertamanya. Smash Forehand mengandung hawa pembunuh yang amat mematikan karena dalam prosesnya menggunakan kekuatan seluruh anggota tubuh dan gerakannya lebih besar dan cepat dari pada pukulan hit.

Menurut Sukiyanto dalam Adi Sumarsono (2017: 3) pengertian latihan dari kata practice adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya.

Latihan menurut Harsono dalam Anggi Anggara (2021 : 64) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Dari kedua pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa pengertian latihan sangat penting dalam meningkatkan suatu organ tubu manusia dan ketika kita melatih berulang ulang maka akan bertambah jumlah beban latihan

Menurut Harsono dalam Anggi Anggara (2021 : 64) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan (training) adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin.

Menurut Suharno (2022 : 62) ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Mohamad Sajoto 2021:109)

METODE

Lokasi penelitian yang akan dipilih oleh peneliti adalah SMP Negeri 1 Telaga Biru, Kota Gorontalo. Pemilihan lokasi penelitian ini dikarenakan siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru, sangat menyukai permainan tenis meja. Selain itu juga tempat yang dipilih oleh peneliti sangat mudah dijangkau.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian Pre-Eksperimental dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One Group Pretest-Posttest Design” yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011). (sugiyono)

$O_1 \times O_2$

O1 = pre test (sebelum diberi perlakuan)

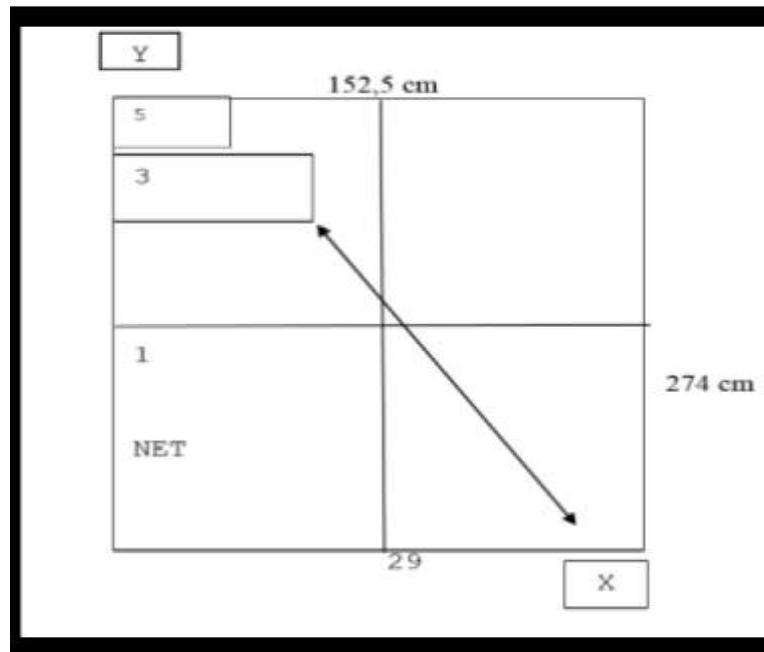
X = Perlakuan Yang Diberikan

O2 = post test (setelah diberi perlakuan)

Desain ini memiliki beberapa kelemahan yang diantaranya disebabkan oleh faktor historis (tidak menghasilkan perbedaan O1 dan O2), maturitation (subjek penelitian dapat mengalami kelelahan, kebosanan, atau kelaparan dan kadang enggan menjawab jika dinilai tidak sesuai dengan nilai yang berlaku) dan yang paling fatal adalah tidak menghasilkan apapun.

Dalam penelitian ini peneliti mempersiapkan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan peserta tes. Adapun petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: Alat-alat dan perlengkapan. Bola tenis meja, Bet, Meja tenis, *Stopwatch* dan *Skor sheet*.

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan smash forehand dalam tenis meja diukur dengan instrumen kemampuan ketepatan forehand drive tenis meja dari hasil penelitian Tomoliyus (Muzakki, 2018:708) selama 30 detik, dan hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik. Instrumen ini untuk mempermudah pemahaman dibawah ini adalah gambar tanda meja (table marking) tanda dua sasaran sebelah kanan testi yaitu luas 30cm x 30cm, kedua luasnya 60cm x 60cm.



Gambar 1. Instrumen Ketepatan *Forehand Drive*
Sumber: Tomolius (Nurdin dan Aminullah, 2020:364)

Keterangan :

X : testi

Y : pengumpan

Petunjuk tes: Tahap pelaksanaan tes ketepatan pukulan forehand drive: a. Subjek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (practice), b. Bola pertama dimulai dari testi. c. Subjek melakukan rally forehand drive diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik, subjek melakukan rally lagi 30 detik. Petunjuk penskoran: a. Penskoran dilakukan 3 orang, 1 orang pencatat, 1 orang pemegang stopwatch, dan 1 orang mengamati bola masuk sasaran. b. Bola yang masuk sasaran 30 cm persegi bernilai 5, dan bola yang masuk sasaran daerah 60 cm persegi diberi nilai 3, bola yang tidak masuk sasaran sisanya bernilai 1. c. Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung. d. Pencatat menjumlah skor setiap rally selama 30 detik. e. Jumlah skor tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis uji-t (t-test). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaanya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama. Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi-kuadrat. Menurut Ghazali Uji dalam Bisma (2020 : 64) Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal dalam model rekresi. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji-t. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan jika nilai nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel ($t_{hitung} < t_{tabel}$) maka H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X1 adalah ketepatan smash forhand tenis meja sebelum diterapkan latihan multiball. Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal yakni hasil dari ketepatan smash forehand tenis meja yang dijabarkan berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 75 dan skor yang terendah 50. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 64, varians 77.895, dan standar deviasi sebesar 8.826.

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X2 adalah ketepatan smash forhand tenis meja setelah diterapkannya latihan multiball. Data yang diperoleh melalui pengukuran tes akhir adalah hasil dari ketepatan smash forhand tenis meja yang dijabarkan berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas menunjukkan skor tertinggi 90 dan skor yang terendah 75. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 81.5, varians 29.211, dan standar deviasi sebesar 5.405.

Untuk menguji kesamaan varians atau homogenitas dan populasi yang diambil menjadi sampel menggunakan rumus sebagai berikut

$$F = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}}$$

$$F = \frac{26,621}{13,589}$$

$$F = 1,959$$

Dari perhitungan di atas diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 1,959 dan F_{tabel} pada $\alpha = 0,05$, dk penyebut 19 ditemukan nilai sebesar 2,15 jadi F_{hitung} lebih dari F_{tabel} ($F_{hitung} = 1,959 \geq F_{tabel} = 2,15$) Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data ketepatan *smash forehand* tenis meja memiliki kesamaan varians atau berasal dari populasi yang **homogen**.

Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *smash forehand* tenis meja pada ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga Biru, maka hal ini di analisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum Xd^2}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{4,60}{\sqrt{\frac{116,8}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{4,60}{\sqrt{\frac{116,8}{380}}}$$

$$t = \frac{4,60}{\sqrt{0,307}}$$

$$t = \frac{4,60}{0,554}$$

$$t = 8,297$$

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 8,297$ nilai t_{tabel} pada $a = 0,05$; $dk=n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 8,297 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $a = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *smash forehand* tenis meja pada ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga Biru.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan eksperimen dengan latihan *multiball* yakni menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik serta memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang pembelajaran yang dirasa paling efektif dapat mempengaruhi ketepatan *smash forehand* tenis meja. Eksperimen ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam ketepatan *smash forehand* tenis meja setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: “Terdapat Peningkatan Kemampuan Ketepatan Smash Forehand yang Signifikan melalui Latihan Multiball pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” dapat diterima.

Cara latihan dengan menggunakan latihan *multiball* diterapkan, maka Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru diawali dengan langkah-langkah sebagai berikut menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik serta memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.

Setelah itu siswa melakukan latihan dengan cara yang baik dan benar sebagaimana yang telah dicontohkan. Berdasarkan hasil penilaian tes awal pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 25 dan skor yang terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,10, varians 26,621, dan standar deviasi sebesar 5,160.

Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir menunjukkan skor tertinggi 26 dan skor yang terendah 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 20,70, varians 13,589, dan standar deviasi sebesar 3,686. Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pretest dan posttest seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam penilaian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan tes awal dan tes akhir one group design.

KESIMPULAN

Data yang diperoleh melalui pengukuran tes awal adalah hasil dari ketepatan *smash forehand* tenis meja. Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 8,297$ nilai t_{tabel} pada $a = 0,05$; $dk=n-1$ ($0,05$; $20-1=19$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 8,297 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $a = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan *smash forehand* tenis meja pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam ketepatan *smash forehand* tenis meja setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Peningkatan Kemampuan Ketepatan Smash

Forehand yang Signifikan melalui Latihan Multiball pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Telaga Biru” dapat diterima.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ini mengucapkan syukur Alhamdulillah akhirnya terselesaikan penelitian ini dengan bantuan dari semua pihak. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang kepada saya. Kepala dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Kepada teman-teman saya yang dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggara, Anggi. "Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja ." *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 2021 : 64.
2. Fitra, Arga, And Dony Andrijanto. "Pengaruh Media Audiovisual Pembelajaran Servis Forehand Dan Backhand Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis Meja (Studi Pada Siswa Kelas X-1 Dan X-5 Sma Negeri 3 Pamekasan)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* , 2013 : 566.
3. Hodges, Larry. "Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Pukulan Smash Forehand Dalam Tenis Meja Mahasisw Pjkr Universitas Muhammadiyah Luwuk." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2021 : 2.
4. Kertamana. "Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Pukulan Smash Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Mahasisw Pjkr Universitas Muhammadiyah Luwuk." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2021 : 2.
5. Prasetyo, Aris, Afin Zahrul Fahmi, dan Mohammad Da'i. 2021. *Pencegahan Cedera Dalam Permainan Tenis Meja*. Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan. e ISSN: 2774-9754 Volume 1 Nomor 2, Mei 2021 – Oktober 2021
6. Putra. "Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja Sma Muhammadiyah Rambah." *Journal Sport Education And Training*, 2020 : 55.
7. Rachman, Imaniar, Sulaiman, And Rumini. "Pengembangan Alat Pelontar Bola Tenis Meja (Robodrill Ir-2016) Untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive Dan Spin." *Journal Of Physicial Education And Sports* , 2017 : 51.
8. Raisman. 2018. *Meningkatkan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Menggunakan Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Siswa Kelas VI SDN 153 Pekanbaru*. Indragiri Journal. Vol. 1, No. 4, Januari 2018. e-ISSN 2549-0478
9. Safrian, Resmi, Munzir, dan Munawar. 2022. *Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja Pada Siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 3, Nomor 2, September 2022 E-ISSN: 2807-8624
10. Santono, Teguh. 2016. Pengembangan Alat Batu Return Board Untuk Forehand Topspin Tenis Meja. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* Volume 02, Nomor 02, Juli - Desember 2016
11. Subakti. "Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja Sma Muhammadiyah Rambah." *Journal Of Sport Educatio And Training*, 2020 : 54.

12. Suharsimi. "Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Distributet Practice Dan Masset Practice Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Pada Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Tenis Meja." 2010 : 31
13. Sukadiyanto. "Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke." 2017 : 3.
14. Sunardianta, R. 2018. *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing
15. Sutarmin. "Impact Of Shadow Training On The Ability Of Push Forward Punch Techniques In Table Tennis ." *Journal Homepage: <https://Inspiree.Review/Index.Php/Inspiree>*, 2021 : 9.
16. Tyan, Nova Adhi. "Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forhanddan Backhandtenis Meja Pada Ekstrakurikuler Di Sd Supriyadi Semarang." *Journal Of Physical Activity And Sports*, 2021 : 72.