



Meningkatkan Teknik Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Lawan Pasif Pada Siswa SMA Negeri 4 Gorontalo

Riski Katili^{abcde}, Risna Podungge^{abc}, Arif Haryanto^{ade}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia



ABSTRAK

Riski Katili, NIM. 831420017. 2025. Meningkatkan Teknik Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Lawan Pasif Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo, Skripsi, Program Studi PenjasKes-Rek, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana meningkatkan teknik pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja Melalui Metode lawan pasif pada siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo dalam melakukan teknik pukulan forehand drive.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas ini dengan penerapan metode lawan pasif sebagai kunci utama dalam pembelajaran teknik pukulan forehand drive yang telah dilaksanakan dengan dua siklus, tampak terlihat terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan pada observasi awal hasil belajar teknik pukulan forehand drive oleh siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo yakni 42,21. Meningkat setelah diberi tindakan siklus I menjadi 55,28 dan pada akhir siklus II menjadi 78,29. Dengan demikian ini membuktikan bahwa menggunakan metode lawan pasif mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar teknik pukulan forehand drive.

Kata Kunci: hasil belajar; teknik pukulan forehand drive; Melalui Metode lawan pasif

*Corresponding Author

Email:

Copyright © 2024 Riski Katili¹, Risna Podungge², Arif Haryanto³

How to Cite: Riski Katili. (2025). Meningkatkan Teknik Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Lawan Pasif Pada Siswa SMA Negeri 4 Gorontalo. *JAS: Jambura Arena Sports*, 2(2), 61-72.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

pengembangan fisik,mental emosi dan social seluruh masyarakat melalui aktivitas fisik yang terpilih dalam rangka mencapai tujuan tersebut Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisi istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan.

(1) tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan bet, meja dan bola sebagai peralatannya. Permainan diawali dengan memantulkan bola ke daerah sendiri melewati net dan menyebrangkan bola ke daerah lawan.

Satu di antara beberapa wujud koordinasi yang amat dibutuhkan ketika melakukan permainan tenis meja ialah koordinasi mata dan tangan (*eye-hand coordination*). Dilakukannya gerakan memukul stroke bola pada permainan tenis meja, ditujukan pada bola yang bergerak cepat”.

(2) backboard test atau bisa di sebut juga lawan pasif merupakan test yang terdiri dari satu item dan mencakup memukul bola secara bertubi tubi pada permukaan tegak lurus.

(3) backboard test adalah sebuah test dalam tenis meja yang menggunakan meja tenis meja yang di terapkan di dinding melakukannya, teste berdiri di belakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal dengan sebuah bet dan bola, pada aba-aba “ya” teste menjatuhkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke bagian meja yang di dirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. teste berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. bila teste tidak dapat menguasai bola, ia melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak banyaknya dalam waktu yang tersedia.

(4) “latihan forehand ke dinding ini dilakukan dengan memantulkan bola sebanyak mungkin secara berurutan dengan menggunakan sisi forehand bat”. Bentuk latihan ini sangat tepat diberikan kepada atlet-atlet pemula agar kemampuan relinya meningkat dan konsistensi pukulan terjaga dengan memberikan sasaran ke dinding, sehingga dapat melakukan pukulan yang sama berkali-kali dan jatuh pada tempat yang sama.

(5) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima passing bola setelah terpantul kedua tangan mnerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agag ditekuk persis melakukan passing bawah.

(6) “latihan memantulkan bola ke dinding (bermain dengan dinding) latihan ini bertujuan melatih posisi dasar (basic position) dan perasaan terhadap bola”.

(7) Untuk dapat melakukan pukulan forehand drive dengan baik, harus dapat menguasai teknik pukulan forehand drive :

- Sikap permulaan:
 - Sikap kaki kiri didepan, kaki kanan dibelakang.
 - Badan agak menyerong ke kanan 45° .
 - Lutut agak dibengkokkan.
- Sikap saat perkenaannya:
 - Racket ditarik kesamping badan agak ke belakang.
 - Kepala racket agak menghadap tanah dengan lengan agak ke bawah.
 - Pergelangan tangan tidak boleh dibengkokkan.
 - Kemudian lengan kita ayun ke depan kiri atas dengan menggesek di bagian belakangnya bola kosong dan dengan menggesek di bagian bawahnya bola untuk bola sisi.
- Sikap Akhir:
 - Supaya bola berjalan dengan suatu garis lengkung melewati net kearah lawan, pergelangan tangan ikut membantu menggesek bola ke atas, sehingga racket berhenti di samping kiri atas kepala.
 - Pada waktu melakukan forehand drive tersebut pinggang membantu gerakan badan dari badan dari kanan ke kiri, sehingga keseimbangan badan dari kaki kanan pindah ke kaki kiri.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek yang akan diteliti adalah seluruh siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 gorontalo dengan jumlah siswa 34 putra 21 dan putri 13 dengan latar belakang yang berbeda-beda saat melakukan Teknik pukulan forehand drive.

Adapun alasan penelitian mengambil siswa kelas X IPS 2. Karena kelas ini ketuntasan belajarnya terbilang rendah dari semua kelas yang ada disekolah tersebut bahkan belum maksimal menguasai Teknik pukulan forehand drive.

Berdasarkan tahap analisis data refleksi yang telah diuraikan sebelumnya maka untuk mengumpulkan data pada penelitian ini peneliti akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data antara lain:

1. Observasi

Observasi akan dilakukan pada siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 gorontalo dengan aspek yang akan diobservasi adalah kemampuan siswa melakukan gerakan teknik pukulan forehand drave yang terdiri dari beberapa aspek antara lain:

No.	Aspek Yang Dinilai	Nilai			
		4	3	2	1
1.	Sikap Awal				
	a. Berdiri tegap menghadap meja.				
	b. Buka kaki selebar bahu,tarik kaki kanan ke belakang kemudian lutut di tekuk sedikit.				
	c. Badan sedikit di bungkukan,lakukan gerakan me mutar tubuh ke arah kanan dengan tangan kanan mengayun ke arah luar.				
2.	Sikap Pelaksanaan				
	a. Usahakan posisi siku berdekatan dengan pingang				
	b. Berat tubuh pindahkan pada kakisebelah kanan				
	c. Jaga posisi bet tetap pada posisi tegak lurus ketika kaki kanan di ayunkan ke belakakng (<i>backswing</i>)				
3.	Sikap Akhir				

a. Arah bet dengan tangan ke bawah siku kira-kira sebesar 120				
b. Pukulan forehend di lakukukan jika bola yang datang di sebelah kanan meja.				
Jumlah skor				
Skor Perolehan				
Skor Maksimum	4			

Tabel. 3.1 Rubrik Penilaian

Sumber: *Junaidi dan Mustofa (2020:25-26)*

2. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti pada saat penelitian berdasarkan dokumentasi visual bukti sebagai bukti fisik pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung disekolah tersebut dimulai dari observasi sampai pelaksanaan tindakan kelas.

Menganalisis semua data baik yang diperoleh melalui observasi maupun dari hasil evaluasi pelaksanaan setiap siklus merujuk dari kriteria penilaian. Adapun teknik analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini dibuat standar penilaian yang ada di sekolah. Adapun kriterianya dapat diklasifikasikan sebagai berikut.

KRITERIA	KATEGORI
0-64	Kurang
65-75	Cukup
76-90	Baik
91-100	Sangat Baik

Tabel. 3.2 Kriteria Penilaian

Sumber: (Muchtar PJOK 2022/2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Meningkatkan Teknik Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode lawan pasif Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo ” Didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo yang mengikuti pembelajaran penjas pada materi tenis meja berjumlah 34 siswa, yang terdiri dari 21 putra dan 13 putri. Dilihat dari proses pembelajaran tenis meja pada materi pukulan forehand drive termasuk kategori kurang .
- b. Siswa kurang memiliki motivasi belajar pukulan forehend drive pada permainan tenis meja sebab guru belum mendapatkan metode yang tepat dalam mengajarkan materi pukulan forehend drive.
- c. Dari hasil observasi berupa tes dan wawancara diperoleh informasi bahwa siswa belum pernah mendapatkan materi teknik pukulan forehand drive sehingga siswa belum bisa menguasai teknik pukulan forehand drive pada pembelajaran tenis meja khususnya materi pukulan forehand drive .
- d. Siswa tidak serius dalam mengamati atau mencermati penjelasan serta contoh yang diberikan oleh guru sehingga hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja pada materi pukulan forehand drive masih kurang maksimal.

Berdasarkan hasil rekapitulasi data awal sebelum adanya diberi tindakan maka dapat dijelaskan bahwa banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar pukulan forhand drive secara baik dan benar sehingga mayoritas siswa masuk dalam kategori “Kurang” Hal ini dibuktikan dengan rangkuman deskriptif di table 4.1, keseluruhan jumlah siswa kelas X IPS 2 SMA NEGERI 4 GORONTALO yang mengikuti pembelajaran yaitu 34 orang belum mampu mempraktekkan teknik dasar pukulan forhand drive yang baik dan benar dengan presentase ketuntasan belajar yaitu 80% memperoleh nilai 76. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan table rekapitulasi data awal siswa kelas X IPS 2 SMANegeri 4 Gorontalo.

Gambar 4.1 Tabel Hasil Data Observasi Awal

N O	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	
1.	Abd Rahman M. Kuku	33,33	50	50	44,44	K
2.	Abdul Rahim Latif	41,66	25	37,5	34,72	K
3.	Abdul Hamid Tilola	50	50	62,5	54,16	K
4.	Abdul Rahman Koni	25	33,33	50	36,11	K
5.	Abdul Syahril Hasan	50	50	25	41,66	K
6.	Anggara Ahmanudin Adrian	58,33	58,33	62,5	59,72	K
7.	Arfan Mohamad	50	41,66	37,5	43,05	K
8.	Denis Ngabito	58,33	66,66	68,75	66,66	C
9.	Djainal Hasan	25	50	50	41,66	K
10.	Efan Mustafa	41,66	41,66	25	36,10	K
11.	Farel Usman	41,66	33,33	37,5	37,49	K
12.	Ichlasul Amal Doda	50	41,66	62,5	54,38	K
13.	Iham H. Ibrahim	58,33	50	37,5	48,61	K
14.	Moh Danil	33,33	25	50	36,11	K
15.	Moh Melkky Tangguda	66,66	66,66	62,5	65,27	C
16.	Moh Zulfikran Kadir	33,33	43,75	37,5	37,19	K
17.	Rahmat Dai	50	50	25	41,66	K
18.	Rahmat Umar	50	50	50	50	K
19.	Riskiyanto Mahmud	43,75	33,33	25	34,02	K
20.	Al Azhar Menuanu	66,66	66,66	50	61,10	K
21.	Moh. Farhand Dalu	25	33,33	25	27,77	K
22.	Adelia Isima	50	58,33	37,5	48,61	K
23.	Adelia Ningsi Walahe	41,66	50	25	38,88	K
24.	Ainun Nabuse	33,33	41,66	50	41,66	K
25.	Cahyu Umlina	41,66	41,66	62,5	48,60	K
26.	Fauzia Fenderiesta Hasan	50	25	50	41,66	K

Katili R., Podungge R., Arif Haryanto 2(2), 61-72

[2025]

27	Marini Noha	25	58,33	37,5	40,27	K
28	Maryam Bakari	41,66	50	25	38,88	K
29	Mutiara Munandar	58,33	58,33	50	55,55	K
30	Nur Alisya Aliwu	50	50	62,5	54,16	K
31	Nur Fadila Pakaya	33,33	25	37,5	31,94	K
32	Putri Nurhalima Djama	50	50	62,5	54,16	K
33	Putri Jamila Tahir	25	41,66	25	30,55	K
34	Sintia Djakria	50	33,33	50	44,44	K
JUMLAH RATA-RATA					42,21	

Sumber Penelitian : Riski katili. Mei 2024

Hasil perolehan dari data awal mengenai teknik pukulan forehand drive pada permainan tenis meja hanya mencapai 42,21 yang apabila dibandingkan dengan indikator kinerja yang harus dicapai yaitu 80% dari keseluruhan jumlah siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo harus mendapat nilai baik dengan ke tuntas nilai yakni sebesar 76, maka peneliti harus melakukan tindakan siklus 1 yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Gambar 4.2 Tabel Hasil Data siklus 1

N O	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	
1.	Abd Rahman M. Kuku	66,66	75	75	72,22	C
2.	Abdul Rahim Latif	75	66,66	62,5	68,05	C
3.	Abdul Hamid Tilola	58,33	58,33	87,5	68,05	C
4.	Abdul Rahman Koni	66,66	75	62,5	68,05	C
5.	Abdul Syahril Hasan	83,33	75	75	77,77	B
6.	Anggara Ahmanudin Adrian	75	63,33	62,5	66,94	C
7.	Arfan Mohamad	75	66,66	87,5	76,36	B
8.	Denis Ngabito	58,33	63,33	62,5	61,38	C
9.	Djainal Hasan	66,66	66,66	62,5	65,27	C

10.	Efan Mustafa	58,33	66,66	75	66,66	C
11.	Farel Usman	66,66	66,66	75	69,44	C
12.	Ichlasul Amal Doda	75	66,66	87,5	76,38	B
13.	Iham H. Ibrahim	58,33	75	62,5	68,67	C
14.	Moh Danil	83,33	83,33	75	80,55	B
15.	Moh Melkky Tangguda	75	58,33	75	69,44	C
16.	Moh Zulfikran Kadir	58,33	75	62,5	65,27	C
17.	Rahmat Dai	66,66	66,66	75	69,44	C
18.	Rahmat Umar	66,66	66,66	75	69,44	C
19.	Riskiyanto Mahmud	75	75	87,5	79,16	B
20.	Al Azhar Menuu	58,33	75	75	69,44	C
21.	Moh. Farhand Dalu	83,33	83,33	75	80,55	B
22.	Adelia Isima	75	75	62,5	70,87	C
23.	Adelia Ningsi Walahe	66,66	75	62,5	68,05	C
24.	Ainun Nabuse	66,66	66,66	75	69,44	C
25.	Cahyu Umlina	58,33	75	62,5	65,27	C
26.	Fauzia Fenderiesta Hasan	66,66	66,66	62,5	65,25	C
27.	Marini Noha	63,33	58,33	75	65,55	C
28.	Maryam Bakari	66,66	75	75	72,22	C
29.	Mutiara Munandar	66,66	75	87,5	76,38	B
30.	Nur Alisyah Aliwu	58,33	83,33	75	72,22	C
31.	Nur Fadila Pakaya	75	66,66	62,5	68,05	C
32.	Putri Nurhalima Djama	58,33	75	75	69,44	C
33.	Putri Jamila Tahir	66,66	75	62,5	68,05	C
34.	Sintia Djakria	75	66,66	62,5	68,05	C
JUMLAH RATA-RATA					55,28	

Sumber Penelitian : Riski Katili. Mei 2024

Katili R., Podungge R., Arif Haryanto 2(2), 61-72	[2025]
--	---------------

Berdasarkan hasil perolehan nilai dari siklus 1 oleh siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo dalam melakukan teknik pukulan forehand drive pada permainan tenis meja yakni 76,40, dan bila dibandingkan dengan indicator kinerja 80% dari jumlah keseluruhan siswa mendapat nilai baik dengan nilai ketuntasan sebesar 76 maka peneliti melanjutkan pelaksanaan tindakan siklus 2 dengan 4 kali pertemuan

Gambar 4.2 Tabel Hasil Data siklus 2

N O	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	
1.	Abd Rahman M. Kuku	83,33	83,33	75	80,55	B
2.	Abdul Rahim Latif	91	83,33	62,5	78,94	B
3.	Abdul Hamid Tilola	83,33	75	87,5	81,94	B
4.	Abdul Rahman Koni	75	83,33	75	77,77	B
5.	Abdul Syahril Hasan	91,66	91,66	87,5	91,27	SB
6.	Anggara Ahmanudin Adrian	83,33	91,66	75	83,33	B
7.	Arfan Mohamad	91,66	91,66	87,5	91,27	SB
8.	Denis Ngabito	83,33	75	75	77,77	B
9.	Djainal Hasan	91,66	75	75	80,55	B
10.	Efan Mustafa	83,33	66,66	87,5	79,16	B
11.	Farel Usman	91,66	83,33	75	83,33	B
12.	Ichlasul Amal Doda	91,66	91,66	87,5	91,05	SB
13.	Iham H. Ibrahim	83,33	75	87,5	81,97	B
14.	Moh Danil	91,66	91,66	87,5	91,05	SB
15.	Moh Melkky Tangguda	75	83,33	75	77,77	B
16.	Moh Zulfikran Kadir	75	91,66	75	80,44	B
17.	Rahmat Dai	83,33	83,33	75	80,55	B
18.	Rahmat Umar	66,66	83,33	87,5	79,16	B
19.	Riskiyanto Mahmud	91,66	75	75	80,55	B
20.	Al Azhar Menuu	75	75	87,5	79,16	B

21.	Moh. Farhand Dalu	91,66	91,66	87,5	91,05	SB
22	Adelia Isima	75	83,33	75	77,83	B
23	Adelia Ningsi Walahe	91,66	91,66	75	86,10	B
24	Ainun Nabuse	83,33	91,66	87,5	87,38	B
25	Cahyu Umlina	83,33	83,33	75	80,55	B
26	Fauzia Fenderiesta Hasan	75	91,66	75	80,55	B
27	Marini Noha	83,33	83,33	75	80,55	B
28	Maryam Bakari	75	91,66	75	80,55	B
29	Mutiara Munandar	91,66	91,66	87,5	91,75	SB
30	Nur Alisya Aliwu	66,66	91,66	87,5	81,94	B
31	Nur Fadila Pakaya	83,33	75	87,5	81,94	B
32	Putri Nurhalima Djama	75	83,33	87,5	81,94	B
33	Putri Jamila Tahir	83,33	91,66	87,5	87,49	B
34	Sintia Djakria	83,33	83,33	87,5	84,72	B
JUMLAH RATA-RATA					78,29	

Sumber Penelitian : Riski katili. Mei 2024

Berdasarkan pada siklus II, siswa menunjukkan hasil belajar teknik pukulan forehand drive yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil berdasarkan pada tabel diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar pukulan forehand drive pada siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil yang baik dengan persentase ketuntasan belajar 100 dengan jumlah 34 orang siswa, atau siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik sekali pada rentang nilai 91-100 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 6 siswa (76,64%) dan siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik pada rentang nilai 76-90 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 28 siswa (82,35%). Melalui rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwasanya menerapkan metode lawan pasif dapat meningkatkan hasil pembelajaran tenis meja materi pukulan forehand drive pada siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 4 Gorontalo. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan belajar dimana pada saat observasi awal hanya **42,21** meningkat pada siklus 1 menjadi **55,28** dan pada siklus 2 meningkat menjadi **78,29**

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Dosen Pembimbing dan Sekolah SMA Negeri 4 Gorontalo yang sudah membantu melakukan penelitian sampai dengan selesai

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari Puji, Sutisyana Ari D. Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Kedinding Terhadap Kemampuan Berman tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *Ilm Pendidik Jasm.* 2019;3(1).
2. Makalang A.E, Pomatahu A.R, Datau S SA. Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tenis Meja Menggunakan Lawan Pasif. *Jambura Arena Sport.* 2024;1(1).
3. Kharis Burhannudin AD. Pengaruh Latihan Multiball Terhadap hasil keterampilan Pukulan Drive Forehand dan Backhand pada Ekstakulikuler Tenis meja. *Pendidik Olahraga dan Kesehatan.* 2021;09(1).
4. Asri Novri. Pengaruh Latihan Forehand kedinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tenis meja Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu. *Ilmu Keolahragaan.* 2020;3(1).
5. Fauzi. Pengaruh Metode Latihan Dinding Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing. *Muara Olahraga.* 2019;2(1).
6. Setiawan Panca .P.H PE. Meningkatkan Teknik Forehand Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul Kelas VIII A SMP 11 Pontianak. *Pendidik Dan Pembelajaran Khatulistiwa.* 2015;4(11).
7. Indrawan Budi, Afif Ucu M HMN. Penerapan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Push Backhand Tenis Meja. *Juara.* 2019;4(1).