



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SHADOW* DAN  
*MULLTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND*  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA ATLET  
CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RACHMA ADITYA MULYA AJI**

**D0219180**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SHADOW* DAN  
*MULLTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND*  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA ATLET  
CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO  
TAHUN 2023**

**OLEH:  
RACHMA ADITYA MULYA AJI  
D0219180**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shadow* dan *Multiball* Terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja pada Atlet Club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Rachma Aditya Mulya Aji

NIM : D0219180

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or  
NIP/NIDN : 0619068401

Pembimbing 2



Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or  
NIP/NIDN : 0606078702

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shadow* dan *Multiball* Terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja pada Atlet Club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Rachma Aditya Mulya Aji

NIM : D0219180

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Risa Agus Teguh W., S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK: 8800201019**

## **MOTTO**

*Nilai akhir dari proses pendidikan, sejatinya terekapitulasi dari keberhasilannya menciptakan perubahan pada dirinya dan lingkungan. Itulah fungsi daripada pendidikan yang sesungguhnya.*

(Lenang Manggala).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Maret 2023

**R.A.M.A**

## ABSTRAK

**Rachma Aditya Mulya Aji. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SHADOW* DAN *MULLTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA ATLET CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2023.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shadow* dan *mulltibal* terhadap kemampuan pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *shadow* dan *mulltibal* terhadap kemampuan pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PTM Dwi Bengawan Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpusive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan pukulan *Backhand* dengan latihan *shadow* dan *mulltibal* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan pukulan *Backhand* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan pukulan *Backhand* menggunakan tes kemampuan pukulan *Backhand* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Tolomiyus (2012: 11). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow* dan *mulltibal* terhadap kemampuan pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.112$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *mulltibal* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *shadow* terhadap kemampuan pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *shadow*) adalah 6.079% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *mulltibal*) adalah 6.158%.

**Kata Kunci :** *Shadow, Mulltibal, Backhand, Tenis Meja*



## **ABSTRACT**

***Rachma Aditya Mulya Aji. THE DIFFERENCES IN THE EFFECT OF SHADOW AND MULLTIBALL TRAINING METHODS ON THE ABILITY OF BACKHAND SWITCHES IN TABLE TENNIS GAMES AT CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO, 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, March 2023.***

*The aim of this research is to find out the differences in the effect of the shadow and mulltibal training methods on the ability to hit the backhand in table tennis for athletes at the PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club in 2023, and if there are differences, to find out which is better between the shadow and mulltibal training methods for the ability to hit the backhand in a table tennis game for athletes at the PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club in 2023.*

*The research sample was PTM Dwi Bengawan Sukoharjo athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the ability to hit backhand with shadow and mulltibal exercises as independent variables and the results of ability to hit backhand are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to hit the backhand uses the test of the ability to hit the backhand using the test implementation instructions from Tolomiyus (2012: 11). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.*

*From the results of the data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of shadow and mulltibal training on the ability to hit the Backhand in table tennis games for athletes at the PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club in 2023. This is evidenced from the results of the final test calculations for each group namely  $t_{count} = 3.112$  greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The mulltibal method has a better effect than the shadow training method on the ability to hit Backhand in table tennis for athletes at the PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club in 2023. Based on the percentage increase in Backhand hitting ability in table tennis, it shows that group 1 (the group that received treatment with shadow training method) was 6.079% < group 2 (the group that received mulltibal training) was 6.158%.*

***Keywords : Shadow, Mulltibal, Backhand, Table Tennis***

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Landasan Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Tenis Meja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hakikat Pukulan <i>Backhand</i> Dalam Tenis meja .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
3. Hakikat Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Pengaruh Latihan <i>Shadow</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Pengaruh Latihan Metode <i>Mulltibal</i> .....	<b>Error! Bookmark not</b> <b>defined.</b>

B. Penelitian Yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bet tenis meja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. Bola tenis meja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. Jaring atau net.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. Meja Tenis Meja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 5. <i>Shakehand Grip</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 6. <i>Penholder grip</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 7. posisi siap .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 8. posisi gerakan <i>Backhand</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 9. posisi tahap akhir <i>Backhand</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 10. Bagan Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 11. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 12. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 13. Kemampuan <i>Backhand</i> Dalam Permainan Tenis Meja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan pukulan <i>Backhand</i> dalam permainan tenis mejapada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Program Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9. Standar Deviasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Backhand dalam Persen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11. Nilai t tabel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13. Tabel F.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

