



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO*  
DAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE*  
PADA SISWA PUTRA DALAM EKSTRAKURIKULER TENIS  
MEJA SMP MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
MUFID ULINNUHA  
D0218161**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO*  
DAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE*  
PADA SISWA PUTRA DALAM EKSTRAKURIKULER TENIS  
MEJA SMP MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG  
TAHUN 2022**

**OLEH:  
MUFID ULINNUHA  
D0218161**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Precision With Tempo Dan Multiball Terhadap kemampuan Forehand Drive Dalam Ekstrakulikurel Tenis Meja Putra SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022”, karya:

Nama : Mufid Ulinuha

NIM : D0218161

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, Juli 2022

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0616088033

Pembimbing II



Rendra Agung P, S.Pd, M.Or  
NIDN. 615078402



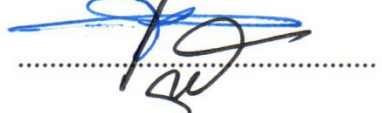
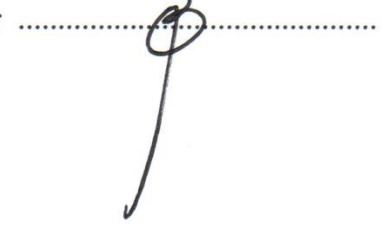
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Precision With Tempo* Dan *Multiball* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja Putra SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022”.

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


Pada hari : Senin  
Tanggal : 25 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. H. M. Yusuf, M.Pd	
Sekretaris	: Totong Umar, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



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

## **MOTTO**

Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya.

(Surat Ath-Thalaq ayat 2-3)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Orangtua tercinta Haryono & Siti Jazilah

Ibu mertua tercinta Sumik Wijayati

Istri saya tercinta Norma Dwilarasati

Anak Saya tersayang Aluna Melodi Seyra & M. Abiyya Nuha Hafizhan

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta tercinta

Kalian adalah alasan saya menyelesaikan tugas akhir ini

## **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:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan Skripsi ini.
4. Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan Skripsi ini.
5. Taufan Sugiyanto S.Pd selaku kepala sekolah dan peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Putra SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022 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, Juni 2022

**M.U**

## ABSTRAK

**MUFID ULINNUHA.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* DAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* PADA SISWA PUTRA DALAM EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SMP MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *precision with tempo* dan *multiball* terhadap kemampuan *forehand drive* Pada Siswa Putra Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *precision with tempo* dan *multiball* terhadap kemampuan *forehand drive* Pada Siswa Putra Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah siswa putra Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Muhammadiyah 1 Temanggung dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu latihan *precision with tempo* dan *multiball* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *forehand drive* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *forehand drive* menggunakan tes kemampuan *forehand drive* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). 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 menggunakan metode *precision with tempo* dan *multiball* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja Putra SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.494$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *multiball* lebih baik pengaruhnya dari pada *precision with tempo* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja Putra SMP Muhammadiyah 1 Temanggung Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *precision with tempo*) adalah 12.281% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *multiball*) adalah 13.433%.

Kata Kunci : Latihan, *Forehand Drive*, Tenis Meja



## **ABSTRACT**

**MUFID ULINNUHA.** *DIFFERENT EFFECT OF PRECISION WITH TEMPO AND MULTIBALL TRAINING METHODS ON FOREHAND DRIVE ABILITY IN BOY STUDENTS IN TABLE TENNIS EXTRACURRICULAR TABLE TENNIS SMP MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG IN 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, June 2022.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the precision with tempo and multiball training methods on the forehand drive ability of male students in table tennis extracurricular at Muhammadiyah 1 Temanggung Junior High School in 2022, and if there was a difference then to find out which method was better between precision with tempo and multiball training methods. on forehand drive ability in male students in table tennis extracurricular at SMP Muhammadiyah 1 Temanggung in 2022.*

*The research sample was male students of extracurricular table tennis at SMP Muhammadiyah 1 Temanggung with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this research are precision with tempo and multiball exercises as independent variables and the result of forehand drive ability is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the forehand drive ability uses a forehand drive ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the *t*-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of using the precision with tempo and multiball methods on forehand drive ability in Men's Table Tennis Extracurricular at SMP Muhammadiyah 1 Temanggung in 2022. This is evidenced from the results of the calculation of each final test. group, namely  $t_{count} = 3,494$  which is greater than  $t_{table} = 2,145$  with a significance level of 5%. (2) The multiball method has a better effect than precision with tempo on forehand drive ability in Men's Table Tennis Extracurricular at SMP Muhammadiyah 1 Temanggung in 2022. precision with tempo method) was 12.281% < group 2 (the group that received treatment using the multiball method) was 13.433%.*

**Keywords:** *Exercise, Forehand Drive, Table Tennis*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	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 .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Tenis Meja .....	8
2. Hakikat Pukulan <i>Forehand Drive</i> Dalam Tenis Meja.....	13
3. Hakikat Latihan .....	16
4. Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan <i>Precision With Tempo</i> ..	19
5. Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan <i>Multiball</i> .....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26

D. Pengajuan Hipotesis .....	28
BAB III. METODE PENELITIAN .....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Pengumpulan Data.....	32
E. Analisis Data .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	35
A. Deskripsi Data .....	35
B. Uji Reliabilitas.....	36
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
D. Hasil Analisis Data .....	38
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	40
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi .....	45
C. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Bet .....	10
Gambar 2. Bola .....	10
Gambar 3. Net .....	10
Gambar 4. Meja.....	11
Gambar 5. Tahap persiapan.....	15
Gambar 6. Tahap pelaksanaan .....	15
Gambar 7. Tahap pelaksanaan .....	16
Gambar 8. Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan <i>Precision With Tempo</i> .....	21
Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 10. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> .....	30
Gambar 11. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	31
Gambar 12. <i>Forehand Drive</i> Dalam Permainan Tenis Meja .....	50

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat .....	33
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	35
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	36
Tabel 4. <i>Range</i> Reliabilitas .....	36
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	37
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	37
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	38
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	38
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	39
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i> dalam Permainan Tenis Meja	49
Lampiran 2. Program Latihan Metode <i>Precision With Tempo</i> .....	50
Lampiran 3. Program Latihan Metode <i>Multiball</i> .....	51
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal <i>Smash</i> Normal .....	53
Lampiran 5 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Meja .....	55
Lampiran 6 Menghitung Rehabilitas Dengan Anava.....	61
Lampiran 7 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Meja .....	67
Lampiran 8 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi Kuadrat .....	68
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	70
Lampiran 10 Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	71
Lampiran 11 Menghitung Nilai Peningkatan <i>Smash</i> Normal Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	74
Lampiran 12 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	75
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	75
Lampiran 14 Tabel Distribusi F .....	77
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian	
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i> dalam Permainan Tenis Meja .....	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Forehand Drive</i> dalam Permainan Tenis Meja .....	55



