

Pengaruh Latihan Variasi *Drill* terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pemain UK Tennis Meja Universitas Negeri Padang

Jeffi Syafputra^{1*}, Masrun², Jeki Haryanto³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email Korespondensi: jeffiputra063@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya ketepatan *forehand drive* pemain UK tenis meja mahasiswa Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pemain tenis meja unit kegiatan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tenis meja unit kegiatan mahasiswa sebanyak 8 pemain UK tenis meja. Penarikan sampel penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 8 pemain UK tenis meja. Teknik pengumpulan data melalui tes *forehand drive*, dengan tes awal kemudian diberikan perlakuan sebanyak 16 kali perlakuan dilanjutkan tes akhir. Data analisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pemain tenis meja unit kegiatan Universitas Negeri Padang dengan hasil t-hitung $2,65 > t\text{-tabel } 1,86$. Dengan demikian latihan variasi *drill* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* pemain UK tenis meja Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: Latihan Variasi *Drill*, *Forehand Drive*

The Effect Of Drill Variations On The Accuracy Of Forehand Drives Of UK Table Tennis Players University Of Padang

Abstract

The problem in this study is the still suboptimal accuracy of forehand drives among table tennis players from the Padang State University student activity unit. The purpose of this study was to examine the effect of drill variation training on the accuracy of forehand drives among table tennis players from the Padang State University activity unit. This study used a quasi-experimental method. The population in this study were eight table tennis players from the student activity unit. The sample size for this study was a total of eight table tennis players. Data collection was conducted through a forehand drive test, with a pre-test followed by 16 treatments, followed by a post-test. Data analysis used a t-test. The results showed a significant effect of drill variation training on the accuracy of forehand drives among table tennis players from the Padang State University activity unit, with a calculated t-value of $2.65 > t\text{-table of } 1.86$. Therefore, drill variation training is one method used to improve the accuracy of forehand drives among table tennis players from the Padang State University activity unit.

Key words: *Drill Variation Exercise, Forehand Drive*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk dari kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan menggunakan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dalam salah satu cabang olahraga yang digemari, (Sin & Hudayani, 2020). Olahraga juga merupakan suatu bentuk kegiatan gerak tubuh yang dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani seutuhnya. Sekarang ini sudah banyak olahraga yang dilakukan oleh masyarakat, walaupun sudah banyak olahraga gerak dalam tubuh tapi belum tentu sempurna kalau tidak diimbangi gizi yang dikonsumsi, (Hanafi & Prastyana, 2020).

Dalam Undang – Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan bahwa olahraga Masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh banyak kalangan adalah tenis meja, (Martinus et al., 2021). Olahraga tenis meja menjadi salah satu olahraga yang ada di setiap tempat kerja termasuk di Universitas Negeri Padang.

Unit Kegiatan UNP, seperti organisasi mahasiswa lainnya di UNP, berkembang seiring dengan perkembangan UNP sendiri, yang sebelumnya bernama PTPG (Perguruan Tinggi Pendidikan Guru) kemudian IKIP Padang, dan akhirnya menjadi UNP pada tahun 1999. UK UNP memiliki motto "hidup sehat jasmani dan rohani" dan fokus pada pengembangan olahraga, kebugaran jasmani, dan gaya hidup sehat. UK UNP berperan sebagai wadah bagi mahasiswa UNP yang ingin mengembangkan minat dan bakat di bidang olahraga, serta sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Dari banyaknya cabang olahraga yang ada di UK UNP salah satunya adalah tenis meja.

Tenis meja sebagai olahraga yang mengutamakan keterampilan teknis, kecepatan, dan ketepatan, membutuhkan penguasaan berbagai teknik dasar, salah satunya adalah *forehand drive*, (Fibriyani et al., 2024). *Forehand drive* merupakan pukulan dasar yang digunakan untuk menyerang bola dengan cepat dan akurat menggunakan sisi depan raket (*forehand*), (Hudayani, 2022). Ketepatan dalam

melakukan *forehand drive* sangat penting untuk menciptakan peluang serangan, mengontrol permainan, serta memberikan tekanan kepada lawan, (Suyatun, 2021). Namun, ketepatan dalam melakukan pukulan *forehand drive* bukanlah hal yang mudah dicapai, karena faktor-faktor seperti koordinasi mata-tangan, posisi tubuh, teknik, serta adaptasi terhadap berbagai situasi permainan mempengaruhi kualitas pukulan tersebut.

Dalam upaya untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive*, para pemain tenis meja perlu mengembangkan teknik, kecepatan, dan kekuatan pukulan mereka, (Khamroni, 2022). Salah satu metode latihan yang efektif adalah latihan variasi *drill*. Latihan variasi *drill* merujuk pada serangkaian latihan yang disusun untuk menciptakan situasi yang bervariasi, baik dalam hal kecepatan bola, spin, pola permainan, maupun intensitas latihan, (Abdillah, n.d.). Dengan variasi ini, pemain tidak hanya berlatih dalam situasi yang konstan, tetapi juga menghadapi bola dengan berbagai karakteristik yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketepatan pukulan mereka.

Latihan variasi *drill* dalam tenis meja sangat penting karena membantu pemain berlatih dalam kondisi yang lebih realistis dan dinamis, di mana bola yang datang bisa memiliki kecepatan, *spin*, dan arah yang berbeda-beda, (Khamroni, 2022). Tanpa variasi dalam latihan, seorang pemain bisa merasa kesulitan menghadapi situasi yang tidak terduga dalam pertandingan sebenarnya. Oleh karena itu, untuk mencapai ketepatan yang lebih tinggi dalam melakukan *forehand drive*, latihan variasi *drill* perlu diterapkan, (Masrun et al., 2024). Variasi dalam latihan memungkinkan pemain untuk lebih siap dalam menghadapi tantangan yang datang dari lawan dengan pola serangan yang beragam, (Pardiman et al., 2018).

Dengan melakukan latihan variasi *drill* secara rutin, pemain akan terbiasa menghadapi situasi yang beragam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketepatan *forehand drive* mereka, karena mereka akan lebih terlatih dalam menyesuaikan teknik dan waktu pukulan dengan berbagai kondisi bola yang berbeda, (Masrun et al., 2025).

Seharusnya Unit Kegiatan Olahraga untuk cabang permainan tenis meja ramai diikuti oleh mahasiswa. Selain untuk prestasi, permainan tenis meja bisa

dilakukan untuk mengisi waktu luang menunggu jam perkuliahan, melepas hobby, dan berkumpul bersama rekan-rekan mahasiswa lainnya. Untuk meningkatkan permainan tersebut, dibutuhkan promosi yang menarik, (Rohadi et al., 2021). Salah satunya menjelaskan teknik-teknik yang ada dalam permainan tenis meja. Sehingga mahasiswa awam yang belum mengetahui bisa melakukan permainan tenis meja dengan baik dan benar, (Sari & Antoni, 2020).

Tidak hanya itu, untuk meningkatkan permainan tenis meja di Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang, dibutuhkan sarana prasarana yang memadai. Memiliki fasilitas yang mendukung. Sehingga permainan tenis meja di UK bisa dilakukan dengan maksimal. Motivasi yang baik dari teman-teman mahasiswa untuk mengikuti kegiatan juga menjadi salah satu faktor mempengaruhi. Karena apabila tidak ada dorongan dari teman maka permainan tenis meja akan sepi dan kurang diminati mahasiswa.

Salah satu tantangan terbesar dalam menguasai *forehand drive* adalah ketidakmampuan untuk mempertahankan ketepatan dan konsistensi dalam melakukan pukulan ketika bola datang dengan kecepatan tinggi, spin yang kompleks, atau dalam situasi yang penuh tekanan., (Sharma et al., 2024). Ketepatan *forehand drive* sering kali terganggu oleh, (Beato et al., 2018): (a) Kurangnya adaptasi terhadap variasi bola, yang menyebabkan pemain kesulitan mengarahkan bola dengan tepat. (b) Kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, yang mempengaruhi posisi saat melakukan pukulan dan akhirnya menurunkan ketepatan. (c) Keterbatasan dalam kecepatan reaksi dan pengambilan keputusan, yang mempengaruhi kemampuan untuk melakukan *forehand drive* dengan presisi, (Suyatun, 2021). Selain itu, banyak pemain yang terbiasa dengan rutinitas latihan yang monoton, di mana bola datang dengan cara yang sama berulang-ulang. Hal ini dapat menghambat perkembangan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang lebih dinamis. Latihan variasi *drill* bertujuan untuk mengatasi masalah ini dengan menciptakan latihan yang menguji kemampuan pemain dalam menanggapi berbagai macam bola dan situasi permainan yang lebih menantang, (Irawan, 2019).

Setelah peneliti melakukan observasi dan bertemu pelatih/Pembina UKO tenis meja Dessi Novita Sari, M.Pd, masih kurangnya peminat permainan tenis meja di UKO UNP. Hal ini karena kurangnya promosi, dan belum banyak mahasiswa yang mengetahui teknik-teknik permainan tenis meja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dari latihan variasi drill terhadap ketepatan *forehand drive* pada pemain tenis meja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya variasi dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan teknis, mengasah keterampilan, dan meningkatkan konsistensi dalam melakukan *forehand drive* yang akurat dan efektif. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dasar ilmiah yang dapat diterapkan oleh pelatih dan pemain dalam merancang program latihan yang lebih efektif, yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan dan prestasi pemain dalam permainan tenis meja.

Tujuan penelitian ini adalah: untuk melihat pengaruh yang signifikan latihan variasi *drill* terhadap ketepatan *forehand drive* pemain tenis meja UK di Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*) adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tertentu, tetapi tidak sepenuhnya memenuhi kriteria penelitian eksperimen murni, (Barlian, 2018). Dalam penelitian eksperimen semu, peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak, yang merupakan ciri khas eksperimen murni, (Ismayani, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek dari suatu perlakuan (*treatment*) atau intervensi terhadap variabel tertentu ketika penempatan subjek secara acak tidak mungkin dilakukan, (Harmoko et al., 2022). Eksperimen semu banyak digunakan dalam bidang-bidang di mana eksperimen murni sulit dilakukan, seperti dalam pendidikan, psikologi, dan ilmu sosial lainnya.

Penarikan sampel penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 8 pemain UK tenis meja. Teknik pengumpulan data melalui tes *forehand drive*,

dengan tes awal kemudian diberikan perlakuan sebanyak 16 kali perlakuan dilanjutkan tes akhir. Data analisis menggunakan uji-t

HASIL

Hasil deskripsi data penelitian yang di ambil dari 8 pemain dari mahasiswa unit kegiatan tenis meja untuk melihat pengaruh latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pemain UK tenis meja Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan hasil perhitungan data *pretest* dan *post-test* dengan uji-t ketepatan *forehand drive* tenis meja diperoleh t_{hitung} 2,65 dan t_{tabel} 1,86 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pemain UK tenis meja Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Kelompok	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Ketepatan <i>Forehand Drive</i>	2,65	1,86	Hipotesis Diterima

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t terhadap nilai pretest dan post-test ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,65 dan t_{tabel} sebesar 1,86 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* pemain Unit Kegiatan tenis meja Universitas Negeri Padang.

Peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* setelah diberikan latihan variasi *drill* menunjukkan bahwa bentuk latihan yang bervariasi mampu

meningkatkan kualitas penguasaan teknik dasar pemain, (Rohadi et al., 2020). Latihan variasi *drill* menuntut pemain untuk melakukan gerakan *forehand drive* secara berulang-ulang dengan variasi arah, kecepatan, dan sasaran, sehingga pemain tidak hanya mengandalkan hafalan gerak, tetapi juga mengembangkan koordinasi, konsentrasi, serta kontrol gerak yang lebih baik, (Hartati et al., 2019). Hal ini sejalan dengan prinsip latihan spesifik (*specificity*), di mana latihan yang menyerupai kondisi permainan sesungguhnya akan memberikan adaptasi keterampilan yang lebih optimal, (Haryanto & Amra, 2020).

Forehand drive merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan tenis meja karena berfungsi sebagai pukulan menyerang sekaligus pengontrol permainan. *Forehand drive* yang efektif membutuhkan kombinasi koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, serta ketepatan waktu dan arah pukulan, (Zhang et al., 2023). Oleh karena itu, latihan yang dilakukan secara sistematis dan bervariasi akan membantu pemain memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan akurasi pukulan.

Latihan variasi *drill* juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan minat latihan pemain. Latihan yang monoton cenderung menurunkan tingkat perhatian dan konsentrasi atlet, sedangkan variasi latihan dapat mengurangi kejenuhan serta meningkatkan keterlibatan aktif pemain selama proses latihan. Bompas dan Haff (2009) menyatakan bahwa variasi dalam latihan sangat penting untuk mendorong adaptasi neuromuskular dan mencegah terjadinya plateau latihan. Dengan adanya variasi *drill*, pemain UK tenis meja Universitas Negeri Padang menjadi lebih responsif terhadap stimulus latihan dan mampu menunjukkan peningkatan performa teknik secara signifikan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan variasi *drill* mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dalam melakukan pukulan *forehand drive*, (Fansuri & Situmeang, 2021). Pemain dilatih untuk menyesuaikan arah dan kekuatan pukulan sesuai dengan sasaran yang ditentukan, sehingga keterampilan teknis dan taktis berkembang secara bersamaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2022) yang menyatakan bahwa latihan teknik yang dikombinasikan dengan variasi situasi permainan akan menghasilkan

peningkatan keterampilan yang lebih efektif dibandingkan latihan teknik yang bersifat statis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan variasi drill merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan teknik dasar tenis meja, khususnya pukulan *forehand drive*. Penerapan latihan variasi drill secara terprogram dan berkelanjutan sangat disarankan bagi pelatih UK tenis meja Universitas Negeri Padang sebagai upaya meningkatkan prestasi dan kualitas teknik bermain atlet.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pemain tenis meja unit kegiatan Universitas Negeri Padang dengan hasil $t\text{-hitung } 2,65 > t\text{-tabel } 1,86$. Dengan demikian latihan variasi *drill* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* pemain UK tenis meja Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. U. H. J. (N.D.). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Shadow Terhadap Kemampuan Ketepatan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Di Tinjau Dari Koordinasi Mata Tangan*.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2), 289–296.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* (5th Ed.). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Budiwanto. (2022). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 1(2), 116–121.
- Fibriyani, S. F., Rohman, U. R., & Muhyi, M. M. (2024). Pengaruh Model Latihan Multiball Terhadap Peningkatan Teknik Forehand Dan Backhand Tenis Meja Pada Pemain Junior Usia 16 Tahun Di Smanor. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 90–97.

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Harmoko, M. P., Kilwalaga, I., Pd, S. P. I. M., Asnah, S. P., Rahmi, S., Adoe, V. S., Sp, M. M., Dyanasari, I., & Arina, F. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Feniks Muda Sejahtera.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1), 51–56.
- Hudayani, F. (2022). Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Di Sd Negeri Kota Padang. *Journal Of Prosport*, 1(1), 28–32.
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29.
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi Penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- Khamroni, L. (2022). Pengaruh Latihan Gabungan Multiball Drill Dengan Robot Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dan Backhand Drive Pada Atlet Pemula Tenis Meja Di Ptm Electra Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Seminar Nasional Keindonesiaan (Fpipskr)*.
- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator*, 5(3), 363–376.
- Masrun, M., Umar, U., & Khairuddin, K. (2024). Development Of Performance Evaluation Instruments For Faculty Of National Sports Sciences Lecturers. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(1), 1–14.
- Pardiman, P., Sugiharto, S., & RC, A. R. (2018). The Effects of Exercise & Coordination Eyes-Hand against Drop Shot Accuracy in Badminton Athletes. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 68–72.
- Rohadi, M., Rahayu, S., & Hartono, M. (2020). Influences of Distant Drilling Methods and Agility Levels to Forehand Accuracy of Tennis Players. *International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*, 331–335.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenis Meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 60–65.

- Sharma, A., Prasad, B. K., Das, R., Sharma, A., Karmakar, D., & Choudhary, P. K. (2024). Analyzing The Impact Of Vmbr Training On Table Tennis Players' Competence In Performing Alternate Counter And Forehand Drive Shots With Precision. *Physical Education Theory And Methodology*, 24(3), 382–387.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). Studi Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.23916/08588011>
- Suyatun, S. (2021). Peningkatan Kemampuan Pukulan Forehand Dan Backhand Tennis Meja Melalui Teknik Modeling Pada Siswa Kelas Vi Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020 Di Sdn 1 Petung Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 218–226.
- Zhang, S., Chen, G., Wu, Q., & Li, X. (2023). The interplay between table tennis skill development and sports performance: A Comprehensive review. *Pacific International Journal*, 6(3), 150–156.