

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pukulan Tenis Meja UK UNP Dodi Barianta Barus^{1*}, Roma Irawan², Jeky Hariyanto³, Suci Nanda Sari⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: dodibariantabarus76@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar pukulan tenis meja atlet UK UNP yang masih kurang. Hal ini terlihat dari masih rendahnya penguasaan teknik dasar seperti push, dan smash pada saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pukulan tenis meja atlet UK UNP yang meliputi kemampuan push, dan smash. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UK UNP yang berjumlah 15 orang. Sampel yang diambil terdiri dari 10 putra dan 5 putri, sehingga total sampel sebanyak 15 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument Analisis data dilakukan dengan menggunakan *test push* dan *smash*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus untuk melihat persentase dari suatu data. Penelitian dilakukan di Gor Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Hasil tes teknik dasar pukulan pemain tenis meja UK UNP menunjukkan bahwa dari 15 pemain yang diuji keterampilan *push* pemain tenis meja UK UNP berada pada level yang baik, walaupun ada beberapa individu yang masih memiliki keterampilan cukup. Sedangkan keterampilan *push* pemain tenis meja UK UNP berada pada level yang baik, walaupun ada beberapa individu yang masih memiliki keterampilan cukup.
Kata Kunci : *Push, Smash, dan Tenis Meja*

Analysis of Basic Table Tennis Stroke Skills of UK UNP

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of basic table tennis stroke skills of UK UNP athletes. This is evident in their low mastery of basic techniques such as pushes and smashes during training and matches. This study aims to determine the level of basic table tennis stroke skills of UK UNP athletes, including push and smash skills. This research is a quantitative descriptive study. The population in this study was all 15 UK UNP players. The sample consisted of 10 males and 5 females, for a total sample of 15 individuals, using a total sampling technique. The research was conducted using instruments. Data analysis was conducted using push and smash tests. Data analysis was performed using a formula to determine percentages of data. The research was conducted at the Table Tennis Sports Center, Padang State University. The results of the basic stroke technique test of table tennis players from the University of North Sumatra (UNP) showed that of the 15 tested players, their pushing skills were at a good level, although some individuals still had sufficient skills. Meanwhile, the pushing skills of the UK UNP table tennis players were at a good level, although some individuals still had sufficient skills..

Keywords: *Push, Smash, and Table Tennis*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran, sehingga dapat meningkatkan produktivitas pekerjaannya disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik individu, kelompok,

Menurut Aprianto (2018:04), permainan tenis meja berasal dari inggris. Tenis

meja mulai terkenal sejak 1880 an. Semula tenis meja hanya dimainkan untuk kesenangan yang dilakukan setiap selesai makan malam. Sejak tahun 1922, permainan ini berkembang menjadi olahraga. Pada 1926, George Lehnman memprakarsai pertemuan di Berlin. Pertemuan ini dihadiri oleh beberapa negara. Pada 15 Januari 1926 terbentuklah organisasi tenis internasional, atau *International Table Tennis Federation* (ITTF). Presiden pertama ITTF dijabat oleh Hon Ivor Montagu dari Inggris.

Menurut Hadziq (2013 : 49) permainan tenis meja dilakukan diatas meja keras. Selebar net membagi meja menjadi dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula yang bermain tenis meja di luar ruangan. nakan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar dibanding olahraga lainnya namun olahraga tenis meja tetap menguras stamina dan pastinya menyehatkan.

Menurut Sarjono & Sumarjo (2010 : 22) permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola dipukul harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan.

Menurut Simpson (2015:5) Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh-sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai ping pong sebagai olahraga, maka kita harus mempelajari dan memahami berbagai *stroke* (pukulan) yang ada. Kita harus menguasai juga berbagai gaya permainan yang utama. Alasan lain mengapa masyarakat senang bermain tenis meja adalah karena bermain tenis meja sangat menyenangkan.

Unit Kegiatan Olahraga (UKO) merupakan salah satu wadah yang menyelenggarakanpelaksanaan proses kegiatan olahraga yang berada di lingkungan universitas, salahsatunyaUnit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja di Universitas Negeri Padang. Melihat dariprestasi yang selama ini diraih oleh UKO Tenis meja UNP masih jauh dari harapan yang berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya kemampuan teknik dasar, hal ini didukungdari datayang diperoleh oleh penulis dari pelatih UKO Tenis meja UNP. Penguasaan teknik dasar merupakan aspek paling fundamental dalam pembinaan olahraga tenis meja.

Permainan ini dapat dilakukan untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal, ganda, dan ganda campuran. Sedangkan menurut Sarjiyanto & Sujarwadi (2010 : 19)

olahraga tenis meja dimainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola agar melewati net yang dibentangkan di atas meja. Tenis meja dikenal pula dengan istilah ping pong. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik pukulan dasar (*stroke*) yang harus dikuasai. Teknik pukulan tersebut antara lain (1) Pegangan (*grip*), (2) sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*).

Menurut Simpson (2015:5) Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh-sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai ping pong sebagai olahraga, maka kita harus mempelajari dan memahami berbagai *stroke* (pukulan) yang ada. Kita harus menguasai juga berbagai gaya permainan yang utama. Alasan lain mengapa masyarakat senang bermain tenis meja adalah karena bermain tenis meja sangat menyenangkan.

METODE

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui metode tertentu sesuai dengan prosedur penelitian (Georgopoulos, Mahoney, and Jones Jr 1957). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Rukajat 2018), penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Gor Tenis Meja Universitas Negeri Padang, sebab lokasi tersebut merupakan tempat latihan, sehingga memudahkan bagi peneliti ketika melaksanakan penelitian, pemberian informasi, dan melakukan tes. Waktu penelitian akan dilakukan setelah peneliti selesai melakukan seminar proposal.

Menurut (Barlian 2019) populasi ialah totalitas yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah 15 pemain UK Tenis Meja UNP. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. Menurut Sugiyono, (2015) teknik *sampling purposive* merupakan teknik dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan kutipan di atas maka peneliti menentukan jumlah sampel yang akan diteliti yaitu berjumlah 10 atlet tenis putra UK UNP. Instrumen yang digunakan push dan

smash (Suhermon et al. 2024).

HASIL

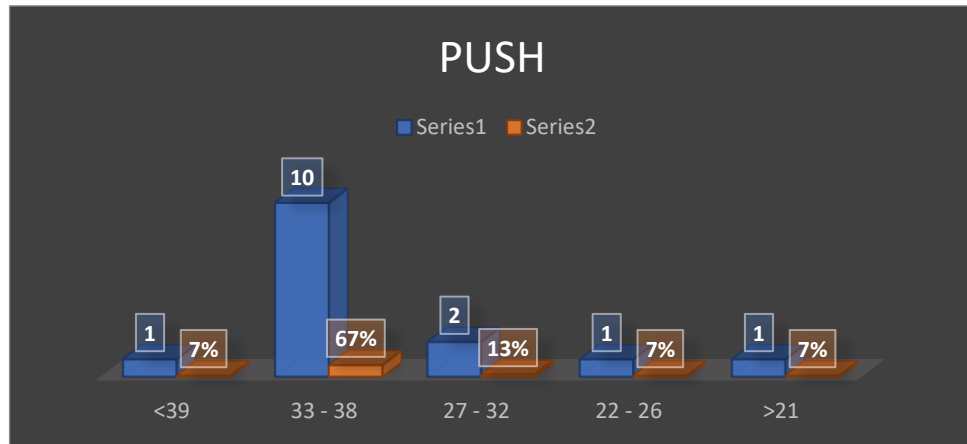
1. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Push Pemain Tennis Meja UK UNP

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Push Pemain Tennis Meja UK UNP

Interval	F	%	Kategori
<39	1	7%	Baik Sekali
33 - 38	10	67%	Baik
27 - 32	2	13%	Cukup
22 - 26	1	7%	Kurang
>21	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar Push Pemain Tennis Meja UK UNP. Pada kelas interval >21 terdapat 1 orang (7%) dengan kategori kurang sekali, kelas interval 22 – 26 terdapat 1 orang (7%) dengan kategori kurang, kelas interval 27 – 32 terdapat 2 orang (13%) dengan kategori cukup, kelas interval 33 – 38 terdapat 10 orang (670%) dengan kategori baik, dan kelas interval <39 terdapat 1 oang (7%).

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar Push, diperoleh hasil dari 15 orang pemain Tennis Meja UK UNP. Maka keterampilan Teknik Dasar Push diperoleh hasil dari 15 orang Pemain Tennis Meja UK UNP berada pada kategori Baik.. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan Teknik Dasar Push dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Diagram Keterampilan Teknik Dasar Push Pemain Tennis Meja UK UNP

2. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Smash Pemain Tennis Meja UK UNP

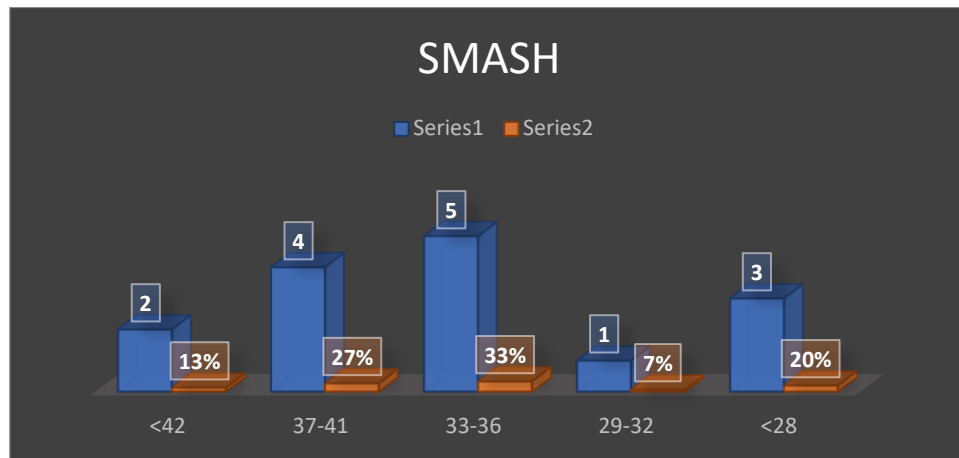
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Smash Pemain Tennis Meja UK UNP

Interval	F	%	Kategori
>42	2	13%	Baik Sekali
37-41	4	27%	Baik
33-36	5	33%	Cukup
29-32	1	7%	Kurang
<28	3	20%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar Smash Pemain Tennis Meja UK UNP. Pada kelas interval <28 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori kurang sekali, kelas interval 29 – 32 terdapat 1 orang (7%) dengan kategori kurang, kelas interval 33 - 36 terdapat 5 orang (33%) dengan kategori cukup, kelas interval 37 - 41 terdapat 4 orang (27%) dengan kategori baik, dan kelas interval >42 terdapat 2 orang (13%).

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar Smash, diperoleh hasil dari 15 orang pemain Tennis Meja UK UNP. Maka keterampilan Teknik Dasar Smash diperoleh hasil dari 15 orang Pemain Tennis Meja UK UNP berada pada kategori Cukup.. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan

Teknik Dasar Push dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 2. Diagram Keterampilan Teknik Dasar Smash Pemain Tenis Meja UK UNP

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pukulan Tenis Meja UK UNP", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan peneliti sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya. Dimana pada penelitian ini mengukur pukulan teknik dasar *push* dan *smash* pada pemain Tenis Meja UK UNP.

1. Teknik Dasar *Push* Pada Pemain Tenis Meja UK UNP

Hasil tes teknik dasar pukulan pemain tenis meja UK UNP menunjukkan bahwa dari 15 pemain yang diuji, skor tertinggi yang diperoleh adalah 39 dan skor terendah 21, dengan nilai rata-rata (mean) 33,3 dan standar deviasi 5,1. Kategori hasil tes terbagi ke dalam lima kelas interval, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Dari distribusi frekuensi yang ada, sebagian besar atlet (67%) berada pada kategori baik, dengan 23 % cukup, dan 7 % baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum keterampilan *push* pemain tenis meja UK UNP berada pada level yang baik, walaupun ada beberapa individu yang masih memiliki keterampilan cukup.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kemampuan teknik dasar pukulan *push* pemain tenis meja UK UNP sudah cukup baik, namun tetap memerlukan peningkatan yang berkelanjutan. Upaya peningkatan dapat dilakukan melalui program latihan yang sistematis, berkelanjutan, dan berbasis evaluasi hasil tes. Dengan pembinaan yang tepat, diharapkan seluruh pemain dapat mencapai kategori baik

sekali sehingga performa tim secara keseluruhan dapat meningkat dalam kompetisi.

2. Teknik Dasar *Smash* Pada Pemain Tenis Meja UK UNP

Hasil tes teknik dasar pukulan pemain tenis meja UK UNP menunjukkan bahwa dari 15 pemain yang diuji, skor tertinggi yang diperoleh adalah 47 dan skor terendah 24, dengan nilai rata-rata (mean) 34,9 dan standar deviasi 6,6. Kategori hasil tes terbagi ke dalam lima kelas interval, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Dari distribusi frekuensi yang ada, sebagian besar atlet (33%) berada pada kategori cukup, 27 % kategori baik 20% kategori kurang sekali, 13% pada kategori baik sekali dan 7% pada kategori kurang. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum keterampilan *smash* pemain tenis meja UK UNP berada pada level yang cukup, walaupun ada beberapa individu yang masih memiliki keterampilan baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *smash* pemain tenis meja UK UNP masih perlu ditingkatkan secara menyeluruh. Upaya peningkatan dapat dilakukan melalui latihan yang berfokus pada teknik, kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, serta koordinasi tubuh. Jika dilakukan secara konsisten dan terprogram, diharapkan kemampuan *smash* pemain dapat meningkat dari kategori cukup menjadi baik bahkan baik sekali, sehingga mampu mendukung performa permainan secara keseluruhan dalam pertandingan

KESIMPULAN

1. Teknik dasar *push* pemain tenis meja UK UNP secara umum berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata 33,3.
2. Sebagian besar pemain (67%) berada pada kategori baik, sementara sisanya berada pada kategori cukup, baik sekali, kurang, dan kurang sekali.
3. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan *push* sudah cukup merata, meskipun masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya.
4. Teknik dasar *smash* pemain tenis meja UK UNP secara umum berada pada kategori cukup, dengan nilai rata-rata 34,9.
5. Sebagian besar pemain (33%) berada pada kategori cukup, diikuti oleh kategori baik, kurang sekali, baik sekali, dan kurang.

6. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* masih belum optimal dan perlu ditingkatkan.
7. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar *push* lebih baik dibandingkan teknik dasar *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanulloh, P., Arisman, A., & Barlian, B. (2023). Pengaruh Keragaman Produk Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Beli: Survei Pada Konsumen Toko Pakaian Area Singapura Tasikmalaya. *Global Leadership Organizational Research in Management*, 1(4), 83–107.
- Arrahmat, M., Arwandi, J., & Hendrizal, J. H. (n.d.). *Pengaruh Latihan Power Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Forehand Atlet UK Tennis Meja Universitas Negeri Padang*.
- Asri, N., Soegiyanto, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 179–185.
- Barlian, E. (2019). Metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147–1159.
- Bintang, S. (2021). *Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan forehand dan backhand tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN 1 Kerinci*. Universitas unja.
- DI KLUB, P., & ZUNITA, I. (N.D.). *HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI DENGAN KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLI 12-17 TAHUN*.
- Indrawan, B., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash Dalam Permainan Tennis Meja. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 244–252.
- Irawan, M. R. N. (2016). Pengaruh modal usaha dan penjualan terhadap laba usaha pada perusahaan penggilingan padi UD. Sari Tani Tenggerejo Kedungpring Lamongan. *Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(2), 8-Halaman.
- Julia, R. F., & Dinata, M. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tennis Meja Di Sma Budaya Bandar Lampung. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(3).
- Kadeira, R., & Hafidz, A. (2021). Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan sasaran pukulan Forehand Dan Backhand Drive Pada Atlet Tennis Meja Makota Malang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 114–120.
- Kharis, B., & Andrijanto, D. (2021). Pengaruh latihan Multiball terhadap Hasil

- Keterampilan Pukulan Drive Forehand dan Backhand pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal JPOK*, 9(1), 487–494.
- Mahamuddin, M. (2021). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA MELALUI METODE PEMBELAJARAN TERBIMBING DAN Demonstrasi Pada Siswa Kelas Vii Upt Smp Negeri 7 Satap Seko*. Universitas Nuhammadiyah Palopo.
- Mahyudi, A. P., & Donie, D. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. *Jurnal Patriot*, 1(2), 472–481.
- Malik, A., & Chusni, M. M. (2018). *Pengantar statistika pendidikan: Teori dan aplikasi*. Deepublish.
- 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.
- MEJA, P. P. T. (2015). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive*.
- Muhajir, R. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Cabang Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sd Negeri 19 Banda Aceh*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Mulyawan Safwandy Nugraha. (2020). Studi Pustaka Dalam Penelitian. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Nurdianti, S., MUDIAN, D., & RISYANTO, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 25–37.
- Oktara, B. (2010). *Cabang Olahraga Tenis Meja*. 3, 244–252.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Rohman, I. Z., Buana, M. N., & Sudrajad, M. R. (2025). *Dunia Tenis Meja: Teknik, Taktik, Juara!* Penerbit: Kramantara JS.
- Suhermon, S., Arisman, A., Tofikin, T., Siska, S., Hendryanto, F., Indah, D., & Haryanto, J. (2024). Development of smash accuracy instruments in table tennis. *Jurnal Patriot*, 6(4), 134–139. <https://doi.org/10.24036/patriot.v6i4.1006>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Susanto, H. D. J., & Devega, L. (2020). Pembelajaran Hasil Pukulan Forehand Tenis Meja Berbasis Sistem Personal Di Sdn 84 Lubuklinggau. *Jurnal Locomotor*, 8.
- Suwo, R. (2025). Pengaruh Latihan Multiball terhadap Kemampuan Smash Forehand Tenis Meja. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 8–15.

- Syamsudin, N. (2024). *Panduan Teknik Forehand Drive dalam Tennis Meja: Meningkatkan Akurasi dan Konsistensi Pemain Pemula*. Penerbit NEM.
- Syarifudin, D., Mulhim, M., & Erliana, M. (2023). Analisis Ketepatan Pukulan Forehand Smash Pada Atlet Bulutangkis Club Pb. Puma Muara Uya Kabupaten Tabalong. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 112–118.
- Tomoliyus, M. . (2017). Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian. In *Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian*.
- Vial, S., Croft, J. L., Schroeder, R. T., Blazeovich, A. J., & Wilkie, J. C. (2020). Does the presence of an opponent affect object projection accuracy in elite athletes? A study of the landing location of the short serve in elite badminton players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/1747954120915670>
- Wahyuni, W. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Model Pembelajaran Pantulan Bola Ke Dinding Pada Siswa Kelas Ix Smp Pgri 2 Takalar*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- WIBOWO, A. R. I. (2023). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Permainan Tennis Meja Pukulan Servis Forehand Melalui Modifikasi Meja Pada Siswa Kelas Vll Smp Negeri 05 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Yakin, A. (2024). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Siswa Sma Negeri 1 Teupah Selatan (Siswa Ekstrakurikuler Tennis Meja)*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.