

MOTIVASI DAN TINGKAT KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MTSN 6 BANJAR

Sahra Wardi ^a, Abdul Hamid ^b, Ramadhan Arifin ^c

Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

Email: ^a2010122310027@mhs.ulm.ac.id ^bAbd.Hamid@ulm.ac.id ^cramadhan.arifin@ulm.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 8 Mei 2024

Revisi 7 Juni 2024

Diterima 15 Juli 2024

Online 16 Juli 2024

Kata kunci:

Motivasi, Ketepatan,
Forehand Drive, Tenis meja,
Peserta didik.

Keywords:

Motivation, accuracy, Forehand
Drive, Table tennis, students.

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Sahra Wardi, Abdul Hamid,
Ramadhan Arifin (2024).
Motivasi dan tingkat
ketepatan forehand drive
pada ekstrakurikuler tenis
meja MTSN 6 Banjar. *Jurnal
Ilmiah Penjas* (10.2) (284-
297).

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui motivasi dan tingkat ketepatan forehand drive pada ekstrakurikuler tenis meja MTsN 6 Banjar. metode yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampel dengan sampel sebanyak 16 peserta didik dari 20 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu berupa kuesioner dan tes tingkat ketepatan forehand drive. Dari hasil Kuesioner dapat dilihat peserta didik memiliki motivasi masuk kategori baik 45% dari 236 hasil jawaban, kategori sangat baik 40% dari hasil 212 hasil jawaban, kategori sedang 14% dari 14% hasil jawaban, kategori kurang 1% dari 6 hasil jawaban. Sedangkan tingkat ketepatan forehand drive dari 16 sampel terdapat 6,3% atau 1 peserta masuk kategori baik, 12,5% atau 2 peserta masuk kategori cukup, 18,8% atau 3 peserta masuk kategori kurang, 62,5% atau 10 peserta masuk kategori sangat kurang. Kesulitan yang dialami peserta didik yaitu pada saat melakukan pukulan peserta didik kurang tenang pada saat perkenaan bola pada bet, sehingga masih ada bola yang keluar lapangan, mengenai net, dan bola melambung terlalu tinggi pada meja. Pada saat melakukan latihan ketepatan pukulan forehand drive ini diharapkan peserta didik akan menghasilkan pukulan bola ke tempat yang susah untuk dijangkau oleh lawan, dimana ketika pada saat melakukan ketepatan pukulan forehand drive secara tidak langsung akan menyulitkan lawan.

ABSTRACT

This research aims to determine the motivation and level of accuracy of the forehand drive in the MTsN 6 Banjar table tennis extracurricular. The method used was quantitative descriptive with a purposive sampling technique with a sample of 16 students out of 20 students. The instruments used are in the form of a questionnaire and a test of the level of forehand drive accuracy. From the results of the questionnaire, it can be seen that students have motivation in the good category 45% of the 236 answers, the very good category 40% of the 212 answers, the medium category 14% of the 14% answers, the poor category 1% of the 6 answers. Meanwhile, the level of forehand drive accuracy from the 16 samples was 6.3% or 1 participant was in the good category, 12.5% or 2 participants were in the sufficient category, 18.8% or 3 participants were in the poor category, 62.5% or 10 participants were in the very poor category. The difficulty experienced by students is that when making a shot, students are not calm when the ball hits the bet, so that the ball still goes out of court, hits the net, and the ball bounces too high on the table. When practicing precise forehand drive shots, it is hoped that students will hit the ball in places that are difficult for the opponent to reach, where

when performing accurate forehand drive shots it will indirectly make things difficult for the opponent.

1. Pendahuluan

Olahraga terdiri atas dua kata yaitu olah dan raga, kata olah yang berarti perbuatan, tingkah laku atau perilaku sedangkan kata raga memiliki arti badan, yang mengandung makna berbuat dari diri sendiri menggunakan gerakan badan. Jadi secara sederhana olahraga dapat diartikan gerakan badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari manusia sebagai upaya mencapai jasmani dan rohani yang sehat. Bentuk dari sebuah gerakan olahraga termasuk didalamnya aktivitas tanpa disadari yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan naik turun tangga, menyapu, mengepel, dan aktivitas-aktivitas keseharian lainnya. Namun kegiatan harian tersebut belum cukup untuk mencapai derajat sehat jasmani dan rohani. Untuk mencapai derajat sehat jasmani dan rohani diperlukan latihan yang sistematis.

Olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia. Olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. sehingga dapat diketahui bahwa salahsatu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga dalam (Kamal 2022). Indonesia sudah memperlihatkan kemajuan yang pesat dalam bidang olahraga yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat seperti peningkatan kebugaran, kesehatan jasmani dan rohani sampai pada dampak ekonomi dari sebuah kegiatan olahraga.

Motivasi adalah usaha untuk menggerakkan seseorang agar membangkitkan niat dan kemauannya demi melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan. Motivasi merangsang seseorang melakukan sesuatu hingga dapat menggapai tujuan yang inginkannya, dengan maksud lain motivasi dapat menumbuhkan rasa percaya diri, dan menyakini bahwasannya semua bisa

diraih dengan motivasi yang tinggi. Dalam bidang pendidikan jasmani , tidak ada atlet yang dapat menang ataupun menunjukkan prestasi yang optimal tanpa andil dari motivasi. Meskipun atlet atau tim tersebut mempunyai keterampilan yang baik, tetapi tidak ada keinginan untuk bermain baik, biasanya akan mengalami kekalahan (Rahman, 2021).

Tenis meja adalah olahraga yang bisa dimainkan oleh dua pemain atau dua pasangan menggunakan raket/bet yang saling berlawanan satu sama lain (Apriyanto 2012). Permainan ini memakai raket yang dibuat dari papan kayu yang sudah dilapisi dengan karet yang sering disebut dengan bat, sebuah bola pingpong serta lapangan permainan yang berupa meja (Tomoliyus, 2017). Tennis meja adalah permainan bola kecil yang dilakukan di atas meja, bola dipukul dengan raket yang disebut bat, tennis meja dimainkan oleh dua atau empat orang (Nelistya, 2011). Tennis meja atau pingpong merupakan olahraga yang melibatkan dua atau empat pemain yang memukul bola plastik / bola pingpong di atas meja menggunakan bet / bat (Sari and Antoni, 2020). Kenyataan ini kenapa disebut olahraga mengasikkan dan efisien karena meja yang tidak membutuhkan tempat yang luas serta alat pemukul dan bola serta net sudah dapat bermain tennis meja (Sahabuddin, Syahrudin, and Fadillah, 2022) Olahraga tennis meja dimainkan, dilakukan di atas meja yang keras (Kamal Muhammad, 2023).

Sekolah merupakan lembaga formal sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Kegiatan pembelajaran di sekolah terdapat tiga macam jenis, yaitu pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang mencakup semua mata pelajaran pokok di sekolah. Kegiatan kokurikuler merupakan suatu kegiatan penunjang yang dilaksanakan di luar jam intrakurikuler atau kegiatan belajar mengajar (KBM). Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal. Kegiatan tersebut merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar (Alfiansyah, Arifin, and Anggara, 2023).

Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat perlombaan. Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Khamroni, 2022). Ketepatan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah ketepatan pukulan forehand drive pada ekstrakurikuler peserta didik MTsN 6 Banjar. Menurut (Maulana bayu, pamungkas, 2023) keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (grip), (2) sikap atau posisi bermain (stance), (3) jenis-jenis pukulan (stroke), dan (4) gerakan kaki (foot work). Tiap-tiap keterampilan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna (Raihanati and Wahyudi, 2021). Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi dan tingkat ketepatan forehand drive pada siswa ekstrakurikuler tenis meja MTsN 6 Banjar. Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah forehand drive. Penguasaan teknik perlu dikuasai oleh para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja (Waluya, Tahki, and Setiawan, 2019). Kemampuan ketepatan forehand drive berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan forehand drive yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Menurut (Waluya, Tahki, and Setiawan, 2019) mengatakan bahwa dalam pertandingan tenis meja, kemampuan ketepatan pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan, dengan menguasai teknik ketepatan pukulan, pemain akan mampu mengikuti permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat, mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja.

2. Metode

Dalam penelitian ini untuk angket, menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang meneliti tentang motivasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja MTsN 6 Banjar terhadap permainan tenis meja. Menurut (Margono, 2005) penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

Untuk penelitian tingkat ketepatan forehand drive ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik penelitian kuantitatif diartikan sebagai pendekatan positif yang meliputi pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian dan kemudian mengevaluasinya secara kuantitatif atau statistik untuk mengevaluasi hipotesis (Penjakora et al, 2024). Menurut (Mahdiansyah, Dirgantoro, and Fauzan, 2023) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilaksanakan guna mendeskripsikan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan tes tingkat ketepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan forehand drive pada peserta didik ekstrakurikuler di MTsN 6 Banjar (Alfiansyah et al, 2023).

Pouulasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di MTsN 6 Banjar dan 16 orang menjadi sampel dalam penelitian ini, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui motivasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja dalam permainan tenis meja. proses pengambilan data ini menjadi dua aspek yaitu, faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik, faktor (Rahman, 2021) intrinsik terbagi menjadi faktor menguasai keterampilan tenis meja, mendapat pengetahuan olahraga tenis meja, pribadi, usia, ingin diterima orang lain, dan menyenangi olahraga/permainan

tenis meja. Dan dalam faktor ekstrinsik terbagi menjadi faktor lingkungan, teman, fasilitas, dan internet. Survei ini dilakukan secara langsung tertutup dengan menggunakan survei pilihan sehingga responden tinggal memberi tanda pada kolom atau tempat yang sudah disediakan. Teknik penilaian yang digunakan adalah berdasarkan pada skala *likert*. Modifikasi skala likert mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu “ Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Menurut (Rahman 2021) “Skala *likert* merupakan sejumlah pernyataan positif atau negative mengenai suatu obyek sikap”.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen

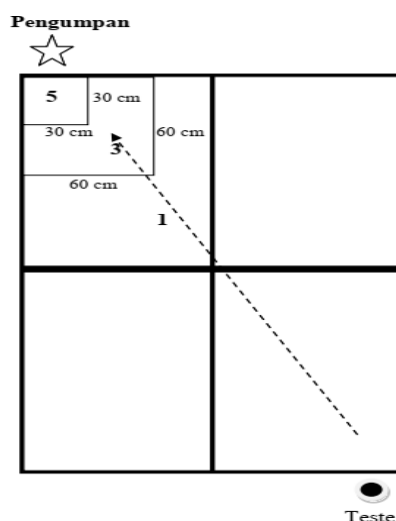
Variabel	Faktor	Indikator	Butir pertanyaan		Jumlah
			positif	negatif	
Motivasi peserta didik MTsN 6 Banjar Terhadap Olahraga Tenis Meja	Intrinsik	Menguasai keterampilan dalam bermain tenis meja	14,15	16	3
		Mendapat pengetahuan olahraga tenis meja	17,19	18	3
		Pribadi	20,22	21	3
		Usia	23,24	-	
		Ingin diterima orang lain	25,27	26	3
		Menyenangi olahraga/permainan tenis meja	28,29,30,31,32	33	6
	Ekstrinsik	Lingkungan	1,2,3	4,5	5
		Teman	6,7	8	3
		Fasilitas	9,10,11	-	3

	Internet	12,13	-	2
Jumlah				33

Tabel 2. Pembobotan skor jawaban

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Pelaksanaan tes tingkat ketepatan forehand drive tenis meja sebagai berikut, teste berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja dengan sebuah bet dan bola. Terdapat satu orang sebagai pengumpan atau *partner* di sisi meja yang berlawanan dengan arah diagonal. Sebelum dilakukan pengambilan nilai atau tes, subyek disuruh melakukan pemanasan atau percobaan terlebih dahulu. Pada aba-aba "yak" teste menjatuhkan bola diatas meja dan kemudian memukul bola secara diagonal sesuai dengan teknik yang akan diukur terlebih dahulu yaitu *forehand drive* kearah sisi meja yang berlawanan dengan melewati net. Sampel melakukan *rally* selama 30 detik, istirahat 10 detik, tes ini dilakukan dua kali pengulangan atau dua kali kesempatan perorangnya. Teste berusaha melakukan *rally* sebanyak-banyaknya dalam waktu tiga puluh detik. Bila teste



tidak dapat menguasai bola, ia masih dapat melanjutkan dalam sisa waktu yang tersedia. Teste tidak akan mendapatkan skor atau nilai apabila: 1). Bola keluar dari lapangan permainan atau keluar dari target yang telah ditentukan, 2). Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali, 3). Memukul bola sebelum bola tersebut memantul pada meja pemain sendiri, 4). Bola menyangkut pada bibir net, dan berhenti memantul sehingga tidak dapat dikuasai kembali oleh teste. Berikut norma tes ketepatan forehand drive

Tabel 3. Kriteria penilaian

NO	Interval	Kategori
1.	25 – 28	Sangat kurang
2.	29 – 32	Kurang
3.	33 – 36	Cukup
4.	37 – 40	Baik
5.	41 – 44	Sangat baik

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari 16 peserta didik yang memiliki motivasi terhadap permainan tenis meja yaitu kategori baik 45% dari 236 hasil jawaban, kategori sangat baik 40% dari 212 hasil jawaban, kategori sedang 14% dari 73 hasil jawaban, kategori kurang 1% dari 6 hasil jawaban.

Tabel 4. Hasil penilaian kuesioner

Negatif	Positif	skor	hasil	persentase	kategori
Sangat Setuju	Sangat Tidak Setuju	1	6	1%	Kurang
Setuju	Tidak Setuju	2	73	14%	Sedang
Tidak Setuju	Setuju	3	236	45%	Baik
Sangat Tidak Setuju	Sangat Setuju	4	212	40%	Sangat baik

Hasil tes pengukuran ketepatan pukulan forehand drive selama 30 detik dengan dua kali percobaan dan di ambil skor terbaik. Setelah melakukan pengambilan data dapat dilihat bahwa ada 6,3% atau 1 peserta termasuk kategori baik, 12,5% atau 2 peserta termasuk kategori cukup, 18,8% atau 3 peserta termasuk kategori kurang, 62,5% atau 10 peserta termasuk kategori sangat kurang, sementara itu kategori “sangat baik” tidak memiliki pesaing sama sekali. Berikut merupakan tampilan hasil data berupa distribusi frekuensi.

Tabel 5. Hasil penilaian forehand drive

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41-44	Sangat Baik	0	0%
37-40	Baik	1	6,3%
33-36	Cukup	2	12,5%
29-32	Kurang	3	18,8%
25-28	Sangat Kurang	10	62,5%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian para peserta didik memiliki motivasi yang masuk kategori baik yaitu 45% dalam bermain tenis meja. Menurut (Ghozi Al Wafi and Purwandari, 2023; Winandra and Kusuma, 2021) menegaskan bahwa motivasi sangat penting untuk menginspirasi orang untuk bertindak dengan sekuat tenaga, memunculkan ide-ide cerdas, dan mengembangkan strategi yang efektif. Untuk memajukan keterampilan mereka dan meningkatkan kinerja mereka, pemain termotivasi untuk mengambil bagian dalam kompetisi dan berlatih secara aktif. Efeknya adalah seorang pemain akan tampil buruk atau berdampak pada hasil

permainan jika mereka tidak termotivasi selama latihan atau memiliki motivasi yang rendah (Mylsidayu, Tangkudung, and Hanif, 2020). Mereka juga akan menunjukkan keengganan, mudah bosan, dan mencoba menghindari kegiatan belajar atau pelatihan.

Dapat dilihat dari hasil penelitian tingkat ketepatan forehand drive disekolah tersebut masih banyak yang masuk kstegori sangat kurang dan hanya beberapa orang yang dapat bersaing dikarenakan adanya yang mempengaruhi tingkat ketepatan pukulan forehand drive pada peserta didik ekstrakurikuler di MTsN 6 Banjar yaitu kurangnya jam latihan pada peserta didik sehingga mempengaruhi ketepatan pukulan forehand drive pada peserta didik tersebut. Hasil penelitian diatas ternyata masih ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan forehand drive padahal teknik tersebut adalah teknik dasar yang harus di miliki bagi peserta didik dalam bermain tenis meja. Kesulitan yang dialami peserta didik yaitu pada saat melakukan pukulan peserta didik kurang tenang pada saat perkenaan bola pada bet, sehingga masih ada bola yang keluar lapangan, mengenai net, dan bola melambung terlalu tinggi pada meja. Pada saat melakukan latihan ketepatan pukulan forehand drive ini diharapkan peserta didik akan menghasilkan pukulan bola ke tempat yang susah untuk dijangkau oleh lawan, dimana ketika pada saat melakukan ketepatan pukulan forehand drive secara tidak langsung akan menyulitkan lawan. Terdapat 1 peserta didik yang melakukan ketepatan pukulan forehand drive masuk dalam kategori baik, 2 peserta didik yang masuk kategori cukup, 3 peserta didik yang masuk kategori kurang, 10 peserta didik masuk dalam kategori sangat kurang karena tidak ada jam latihan tambahan diluar dari kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Dari penelitian ini diperoleh bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTsN 6 Banjar masuk dalam kategori sangat kurang, dimana peserta didik masih kurang tenang pada saat perkenaan bola pada bet timing/waktu perkenaan pada saat melakukan ketepatan pukulan forehand drive. Menurut (Amri et al, 2022) pukulan forhand adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di

sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakan tangan yang memegang bet ke arah pinggang apabila pemain tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut 90° (Agus, 2022). Sekarang tinggal menggerakkan tangan tanpa mengubah siku. Menurut (Handoko and Ali, 2021) menyatakan bahwa pukulan forehand dianggap pukulan yang paling penting karena tiga alasan yaitu seorang pemain memerlukan pukulan forehand untuk menyerang dengan sisi forehand, pukulan forehand bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. pukulan forehand merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Menurut (Munandar and Utama, 2022) untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan teknik dasar tenis meja yaitu servis, forehand drive, backhand drive, push, block dan cop. Drive merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras (Suwanto 2024). Tipe pukulan ini keras dan cepat. Drive digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan (Khamroni 2022).

4. Simpulan

Motivasi dan tingkat ketepatan forehand drive pada peserta didik ekstrakurikuler tenis meja MTsN 6 banjar berbeda beda. Diketahui para peserta didik kebanyakan memiliki motivasi yang masuk dalam kategori “baik” dengan persentase 45% dalam bermain tenis meja, sedangkan untuk tingkat ketepatan forehand drive sangat kurang yaitu 62,5%, untuk kategori kurang 18,8% hanya beberapa peserta didik yang kategorinya baik 6,3% dan cukup 12,5%. Ini menunjukkan bahwa memiliki motivasi yang baik belum tentu bisa membantu para peserta didik dalam meningkat ketepatan forehand drive maka dari itu peserta didik harus latihan untuk meningkat keterampilan forehand drive yang dibantu oleh pelatih, pelatih dan para peserta didik ekstrakurikuler MTsN 6 Banjar harus bekerja sama untuk mengembangkan program latihan salah satunya ketepatan forehand drive.

5. Referensi

- Agus, Anugrah. 2022. "Pengembangan Alat Spin Ball Tenis Meja."
- Alfiansyah, Muhammad, Ramadhan Arifin, and Norma Anggara. 2023. "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 1 Banjarbaru." *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(1):29–34. doi: 10.20527/mpj.v4i1.1925.
- Amri, Muhammad Faisal Lutfi, Anggraeni Anggraeni, Haerul Ikhsan, Juni Isnanto, and Al Ilham. 2022. "Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Terompah Panjang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SDN 70 Kota Tengah." *Jambura Arena of Physical Education and Sports* 1(1):33–39.
- Apriyanto, David. 2012. *Mengenal Tenis Meja*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Ghozi Al Wafi, Muhammad, and Eny Purwandari. 2023. "Pola Penyesuaian Diri Siswa, Orang Tua, Dan Guru Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19."
- Handoko, Ariawan, and Muhammad Ali. 2021. "Hubungan Fanatisme Suporter Sepakbola Terhadap Agresi Gubernur Cup Di Provinsi Jambi." *Jurnal Pion* 1(1):34–43.
- Kamal, Muhammad. 2022. "Pengaruh Metode Latihan Distributed Practice Dan Massed Practice Terhadap Keterampilan Pukulan Backhand Smash Pada Permainan Tenis Meja." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(2):64. doi: 10.31602/rjpo.v5i2.7479.
- Khamroni, Lutfil. 2022. "Pengaruh Latihan Multiball Drill Dengan Robot Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dan Backhand Drive Pada Atlet Pemula Tenis Meja Di PTM Electra Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak."
- Mahdiansyah, Mahdiansyah, Edwin Wahyu Dirgantoro, and Lazuardy Akbar Fauzan. 2023. "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Smpn 1 Kertak Hanyar Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Yang Diberikan Guru Pjok Dimasa Pandemi Covid-19." *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(2):80–85. doi: 10.20527/mpj.v4i2.1934.

Margono, Slamet. 2005. "Metodologi Penelitian Pendidikan."

Munandar, Wahyu, and Muh Ilham Budi Utama. 2022. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Massed Practice Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang Kabupaten Mamasa." *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa (Kapasa): Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 2(3):210–16.

Mylsidayu, Apta, James Tangkudung, and Achmad Sofyan Hanif. 2020. "Effectiveness of Physical Activity Circuit Model on Endurance of Elementary School Students." Pp. 205–8 in *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*. Atlantis Press.

Nelistya, Anne. 2011. *Menjadi Juara Tenis Meja*. Be Champion.

Penjakora, Jurnal, Gusti Muhammad Afif, Akhmad Amirudin, and Ramadhan Arifin. 2024. "EKSTRAKURIKULER FUTSAL." 11(April):8–15.

Rahman, M. A. 2021. "Motivasi Siswa Kelas IX Terhadap Permainan Sepakbola Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP An Namiroh Pekanbaru."

Raihanati, Egy, and Agung Wahyudi. 2021. "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pemain Pra Junior Di Kabupaten Kudus Tahun 2020." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2(1):222-â.

Sahabuddin, Sahabuddin, Syahrudin Syahrudin, and Arman Fadillah. 2022. "Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(1):58. doi: 10.31602/rjpo.v5i1.6881.

Sari, Dessi Novita, and Despita Antoni. 2020. "Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenis Meja." *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education* 1(1):60–65.

Suwanto, Witri. 2024. "Pembelajaran Pukulan Drive Tenis Meja Melalui Pendekatan Resiprokal." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4(3):3318–25.

Tomoliyus, M. S. 2017. *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.

Waluya, Bagya Sapta, Kurnia Tahki, and Iwan Setiawan. 2019a. "Pengaruh Latihan Multiball Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah SMP Negeri 14 Jakarta." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)* 2(01):16–20.

Waluya, Bagya Sapta, Kurnia Tahki, and Iwan Setiawan. 2019b. "Pengaruh Latihan Multiball Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sekolah Smp Negeri 14 Jakarta." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif* 02(01):16–20.

Winandra, Rizky Agus, and I. Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma. 2021. "Motivasi Para Pemain Futsal Di Academy Manyala FC Surabaya Dalam Mengikuti Latihan Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(11):11–17.