Mely Safera. 2022 “ Pengaruh Latihan *Multiball* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Pada Atlet TT.88 Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing :(I) Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO.,(II) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.,

# Kata Kunci :Tenis Meja, Latihan *Multiball* , Pukulan *Forehand* dan *Backhand*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap hasil pada pukulan *forehand* dan *backhand* sangatlah besar pada cabang tenis meja TT.88 Kota Jambi melalui metode latihan *multiball.* Bentuk Latihan multiball pada pukulan forehand dan backhand pada tenis meja Latihan *multiball* satu arah, Latihan *multiball* dua arah, Latihan *multiball* tiga arah, Latihan *multiball* empat arah dan Latihan *multiball* variasi. Jenis penelitian ini eksperimen karena dimaksutkan untuk melihat akibat suatu perubahan dengan menggunakan rancangan *one group pretest – posttest design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal kemudian diakhiri perlakukan dilakukan tes akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior club TT.88 Kota Jambi. Sampel penelitian ini adalah secara keseluruhan dengan keteria atlet junior (15-17) tahun.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa telah dilakukan, dengan jumlah peningkatan kemampuan setelah diberi perlakuan metode Latihan *multiball* satuarah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi antara *forehand* 1 satuan hingga 8 satuan dengan rata-rata 2,00 satuan dan *backhand* 1 satuan hingga 6 satuan dengan rata-rata 3,00 satuan. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi terbukti berpengaruh secara nyata terhadap keberhasilan peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet junior TT.88 Kota Jambi.