

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA KE DINDING TERHADAP  
HASIL SERVIS PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI I MESUJI RAYA KABUPATEN OKI**

**Skripsi oleh :**

**RUSTAM EFFENDI**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006073**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**



796.346.07  
Rus  
P-010549  
2011

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA KE DINDING TERHADAP  
HASIL SERVIS PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI I MESUJI RAYA KABUPATEN OKI**



**Skripsi oleh :**

**RUSTAM EFFENDI**  
**Nomor Induk Mahasiswa 56071006073**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA**  
**PALEMBANG**  
**2011**



**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA KE DINDING TERHADAP  
HASIL SERVIS PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI I MESUJI RAYA KABUPATEN OKI**

**Skripsi**

**RUSTAM EFFENDI**  
Nomor Induk Mahasiswa 56071006073  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui**

**Pembimbing 1,**




**Drs. WALUYO, M.Pd**  
NIP 195601241984031001

**Pembimbing 2,**



**Dra. HARTATI, M.Kes.**  
NIP 196006101985032006

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu  
Tanggal : 19 Februari 2011

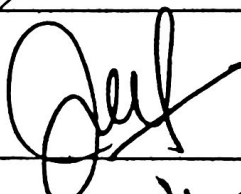
**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. WALUYO, M.Pd



---

2. Sekretaris : Dra. HARTATI, M.Kes



---

3. Anggota : Drs. MUHAIMIN



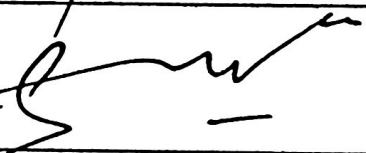
---

4. Anggota : Drs. MASKUR AHMAD, M.Kes



---

5. Anggota : Drs. SY MUHERMAN, M.Pd



---

Palembang, 19 Februari 2011

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. WALUYO, M.Pd  
NIP 195601241984031001



## Motto dan Persembahan

### Motto

- Dan basuhlah mukamu dengan air wudhu agar hatimu ikhlas dan terang
- Hidup ini adalah perjuangan maka bekerjalah dan berdo'a
- Sifat malu adalah buah keimanan juga laksana teman karib, jika yang satu hilang maka akan hilang yang lainnya (HR. Ahmad)

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan ini kepada orang - orang yang kucintai dan kusayangi :

- ❖ Kedua orang tua ku yang senantiasa mendoakanku, yang telah membimbing, mendukungku, yang membesarkanku dengan kasih sayang walaupun mereka telah tiada
- ❖ Istriku tercinta, Nurlela yang senantiasa setia dan selalu mengharapkan keberhasilanku.
- ❖ Anak - anakku tersayang : K.M. Taufik Ruzaman, K.M. Adnan Nur Hidayat yang selalu membantuku dan sebagai motivasi dan inspirasiku.
- ❖ Saudara-saudaraku yang mendoakaku terutama yang telah tiada yang mendahului aku, yang mengharapkan keberhasilanku.
- ❖ Sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu setia dalam senang dan duka, Enda Murti, Dolimin, Topandi, Jumakun, Imlan, Ahyar Azazi, Iskandar, Samsul Qomar, Restu Aldison, Gunawan, Andri, Suratno, Rizal, Idris, Suhatri, Yulina, Puspo Gunarti, Eka Titi, Halima, Ermawati.
- ❖ Kepala Sekolah, pengawas, teman-teman guru serta tata usaha SMP Negeri 1 Mesuji Raya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan motivasi serta do'anya.
- ❖ Almamatertku



## **Kata Pengantar**

Puji syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan Ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa Skripsi ini bukan semata-mata dari kemampuan penulis, namun juga berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Sriwijaya Palembang
2. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus ijin penelitian.
3. Ketua program studi pendidikan jasmani Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikah arahan.
4. Drs. Waluyo, M.Pd. Sebagai dosen Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga tersusun penulisan ini.
5. Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak ibu Dosen FKIP Universitas Sriwijaya Palembang program studi pendidikan jasmani yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama dalam perkuliahan.
7. Istri dan anak-anak ku tercinta dengan sabar memberikan dorongan semangat untuk dapat segera menyelesaikan studi.
8. Kepala Sekolah, dekan guru, dan staf tata usaha SMP Negeri 1 Mesuji Raya yang telah memberikan izin penelitian.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kualifikasi guru dalam jabatan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan tahun 2007.



10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu atas bantuannya dan kerjasamanya dalam menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritiknya dari semua pihak yang sifatnya membangun.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, Amin.

Palembang, Februari 2011  
Penulis



**Rustam Effendi**  
NIM 56071006073



**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Masalah Penelitian .....	2
1.2.1 Pembatasan masalah.....	2
1.2.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	4
2.1 Pengertian Latihan .....	4
2.2 Variabel .....	4
2.3 Pengertian Latihan .....	4
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan.....	5
2.5 Takaran latihan.....	5
2.6 Frekuensi Latihan.....	6
2.7 Intensitas Latihan .....	6
2.8 Durasi Latihan.....	6
2.9 Fase Latihan .....	6

2.10	Tehnik Dasar Permainan Tenis Meja dan Cara Memegang Bet.....	6
2.11	Macam-macam Pukulan.....	7
2.11.1	Pukulan Forehand.....	7
2.11.2	Pukulan Backhand.....	8
2.12	Servis.....	9
2.12.1	Servis Panjang.....	9
2.12.2	Servis Pendek.....	10
2.13	Peraturan Permainan .....	10
2.13.1	Peraturan Permainan Tunggal.....	10
2.13.2	Peraturan Permainan Ganda.....	10
2.14	Fasilitas .....	11
2.15	Latihan Memukul Bola Ke Dinding.....	12
2.16	Program Latihan.....	13
2.17	Otot-otot yang Terlibat dalam Melakukan Servis dalam Permainan Tenis Meja.....	14
2.18	Hipotesis.....	15
<b>BAB III METHODE PENELITIAN.....</b>		<b>16</b>
3.1	Variabel.....	16
3.2	Populasi Penelitian.....	16
3.3	Sampel Penelitian.....	17
3.4	Rancangan Penelitian.....	17
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	18
3.6	Analisis Data .....	19
3.7	Uji Hipotesis.....	20



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Kesimpulan .....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Memukul Bola kedinding terhadap Hasil Servis Permainan Tennis Meja pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Masuji Raya Kabupaten OKI”.

Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan memukul bola ke dinding terhadap Hasil Servis Permainan Tennis Meja pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Masuji Raya Kabupaten OKI”. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan memukul bola kedinding terhadap Servis Permainan Tennis Meja Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Masuji Raya Kabupaten OKI.

Jenis Penelitian ini adalah Eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Masuji Raya Kabupaten OKI yang berjumlah 169 Siswa. Oleh karena sample ini lebih dari 100, maka sample penelitian ini diambil dari sebagian jumlah populasi, yang kemudia dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing, yaitu 36 sampel yang dijadikan 2 kelompok 18 siswa menjadi kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan memukul bola kedinding, dan 18 siswa lainnya sebagai kelompok control. Tehnik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan dan analisa data menggunakan Uji Normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis dan uji t.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan memukul bola kedinding dapat mempengaruhi kemampuan Servis Permainan Tennis Meja dengan peningkatan pada kelompok Eksperimen sebesar dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan Statistika Uji t dan taraf Signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh t hitung sebesar 2,82 dan t tabel sebesar  $(34,0,05) = 1,69$  berarti Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah  $t \text{ hitung} = 2,82 > (34,0,05) = 1,69$  sehingga  $H_a$  mengatakan ada pengaruh latihan memukul bola kedinding terhadap Servis permainan tennis menjadi di SMP Negeri 1 Mesuji Raya dan menolak  $H_o$  yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan memukul bola ke dinding terhadap servis permainan Tennis Meja di SMP Negeri 1 Mesuji Raya Kabupaten OKI Jadi  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ .

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penggemar olah raga Tennis Meja guna mampu, kemudian servis, gunakan model latihan memukul bola kedinding sebagai alternative bantuan latihan. Dan untuk guru olahraga di Sekolah, latihan memukul bola kedinding dapat di terapkan untuk meningkatkan kemamuan servis tennis meja dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Kata kunci : memukul bola ke dinding, servis tenis meja.





## BAB I

### 1.1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang *integral* dari system pendidikan secara keseluruhan, tujuannya bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, akan tetapi juga mengembangkan potensi siswa seperti mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olah raga. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan atau pembelajaran banyak dilakukan dilapangan dan kebanyakan para siswa menyukai aktifitas yang bersifat permainan seperti permainan sepak bola, permainan bola basket, permainan bola voli dan masih banyak permainan-permainan lain yang berusaha mencapai tujuannya melalui aktivitas fisik atau aktivitas jasmani.

Tenis Meja merupakan cabang olahraga yang di mainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua atau empat pemain. Cabang olahraga ini merupakan kelompok olahraga permainan bola kecil yang menggunakan areal latihan tidak terlalu luas dan dapat dikondisikan seminimal mungkin, misalnya di halaman, di ruangan bahkan di gudang sekalipun. Permainan Tennis Meja ini atau yang lebih di kenal dengan istilah "ping-pong" merupakan suatu cabang olahraga yang bersifat rekreatif. Permainan Tennis Meja ini menggunakan alat seperti meja, net, bola dan bet. Di samping areal latihan yang dapat diminimalkan, bentuk latihannyapun dapat di sederhanakan untuk melatih keterampilan bermain, misalnya latihan memukul bola ke dinding.

Latihan memukul bola ke dinding dapat dilakukan secara serentak beberapa siswa, misalnya 5 orang siswa sampai 10 orang siswa sekaligus yang penting setiap siswa memiliki satu bet, satu bola dan dinding tempat melakukan pukulan bola dinding cukup untuk jumlah siswa tersebut. Latihan memukul bola ke dinding sangat efektif melatih kemampuan siswa dalam bermain tenis meja. Permainan Tennis Meja

ini akan baik jika mulai dengan kemampuan servis yang baik. Servis adalah tehnik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja servis, kemudian bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul dimeja lawan. Selain itu juga servis merupakan pukulan bola pertama dan merupakan pukulan untuk penyerangan dan tidak sedikit pemain penerima servis di repotkan oleh macam-macam variasi servis yang di gunakan oleh serviser (pelaku servis).

Melakukan servis. ada bermacam variasi tentu harus ditunjang dengan kemampuan seseorang dalam bermain tenis meja dengan kata lain variasi servis dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan bermain yang cukup baik. Selanjutnya kemampuan bermain diperoleh melalui latihan yang intensif dan terprogram. menurut pengamatan penulis di SMP Negeri I Mesuji Raya Kab. OKI ketika pembelajaran Penjaskes di kelas VII dengan materi Tenis Meja, terindikasi 28 siswa dari 40 siswa ketika melakukan servis salah cara memegang bet, bola yang dipantulkan kemeja terlalu kuat, siswa tidak terbiasa melakukan latihan tenis meja servis tidak melewati net atau keluar atau pantulan bolanya terlalu tinggi, kasus tersebut kebanyakan terjadi pada siswi putri yang berjumlah 19 orang dan siswa putra 9 orang. Dari hasil servis tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam bermain Tenis Meja.

Berdasarkan kasus tersebut penulis ingin memberikan semacam perlakuan latihan memukul bola ke dinding untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam servis. Selanjutnya tulisan ini di beri judul "PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA KEDINDING TERHADAP HASIL SERVIS PERMAINAN TENIS MEJA SISWA KELAS VII SMP NEGERI I MESUJI RAYA KABUPATEN OKI".

## **1.2. MASALAH PENELITIAN**

### **1.2.1. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis memberikan pembatasan masalah dengan mengambil hasil servis Tenis Meja sebagai variable bebas dan



pengaruh memukul bola kedinding sebagai variabel terikat dengan objek yang digunakan siswa kelas VII SMP Negeri I Mesuji Raya dengan hal sebagai berikut:

1.1.1 Memukul bola kedinding dengan menggunakan pukulan Forehand

1.1.2 Penelitian ini Kelas VII. siswa SMP NegeriI mesuji Raya Kab. OKI.

### 1.2.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah dengan latihan memukul bola kedinding dapat meningkatkan kemampuan servis dalam permainan Tenis Meja Siswa Kelas VII SMP Negeri I Mesuji Raya Kab. OKI.

### 1.3. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk :

1.3.1 Membuktikan pengaruh latihan memukul bola kedinding terhadap servis permainan tenis meja di SMP Negeri I Mesuji Raya Kab OKI

1.3.2 Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan memukul bola kedinding terhadap servis permainan Tenis Meja Siswa Kelas VII SMP Negeri I Mesuji Raya Kabupaten OKI

### 1.4. MANFAAT PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian di atas adalah :

1.4.1 Menambah pengalaman bagi si peneliti.

1.4.2 Berguna bagi guru penjaskes juga bahan informasi bagi yang lainnya

1.4.3 Sebagai bahan informasi bagi lembaga pendidikan dicabang Tenis Meja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- , 2009. *Dasar-dasar Evaluasi dan Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikbud . 1984. *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. 2004. *Olahraga Pilihan*. Jakarta : Depdiknas
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdiknas
- Irwansyah. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Koentjaraningrat. 1990. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : PT. Gramedia
- Nasution, Desmarini. 2007. *Tenis Meja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Roji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universtas Terbuka
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka