

**PENGARUH LATIHAN PEGANGAN BET SHAKEHAND DENGAN  
PUKULAN BERUNTUN TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**Inggit Meisari**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101406035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

46 07

S  
796.34607

Ing  
P  
2014

1812/2014  
268907/2013/71

**PENGARUH LATIHAN PEGANGAN BET SHAKEHAND DENGAN  
PUKULAN BERUNTUN TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Inggit Meisari

Nomor Induk Mahasiswa 06101406035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**2014**

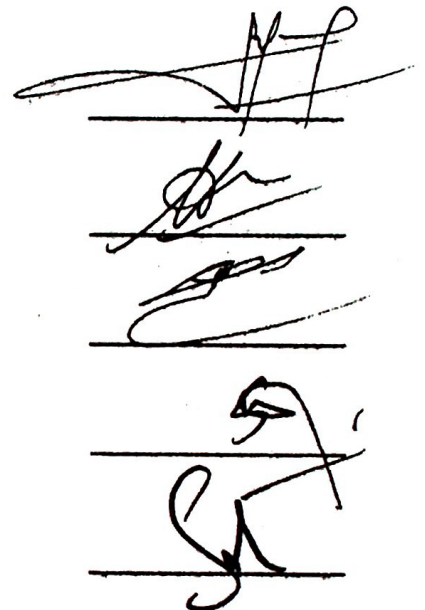
Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Juni 2014

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafiril, M.Pd.
4. Anggota : Dr. Syafariddin, M.Kes
5. Anggota : Dr. Sukirno



Palembang, 27 Juni 2014

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

**PENGARUH LATIHAN PEGANGAN BET SHAKEHAND DENGAN  
PUKULAN BERUNTUN TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE  
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi oleh

**INGGIT MEISARI**

Nomor Induk Mahasiswa 06101406035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1**

**Menyetujui,**

**Pembimbing I**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP 196303081987031003**

**Pembimbing II**



**Dr.Meirizal Usra, M.Kes  
NIP 196105281987021003**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inggit Meisari

NIM : 06101406035

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pegangan Bet Shakehand* dengan *Pukulan Beruntun* terhadap Kemampuan *Forehand drive* dalam Permainan Tenis Meja pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan atika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saat ini.

Palembang, Juni 2014

Yang membuat pernyataan

**Inggit Meisari**

**Kupersembahkan skripsi ini kepada:**

- **Kedua orang tuaku tercinta Alexandra dan Suhana yang senantiasa mendo'akan dan mendukungku , aku persembahkan sebagai bukti akan bakti dan cintaku.**
- **Saudara-saudaraku tersayang Tete Enggi Andraini,S.Sos, Bripda Artha Wirananda dan dedek Chindy Fernandia yang mengharapkan keberhasilanku.**
- **Sahabat terbaikku R.A. Muslimah yang banyak membantu dan selalu bersama dalam suka dan duka, aku persembahkan yang terbaik semampuku.**
- **Teman baikku Tety Kartika Sari, Hardian Sucipto, Nurjannah Komariah, Novia Nur'aini, Dia Marsella dan Marhammah Fajriah yang selalu memberi semangat.**
- **Semua teman-teman Penjaskes angkatan 2010 yang telah membantu dan bekerja sama. Salam Olahraga!!!**

**Motto:**

- **Niat dan tekad merupakan modal utama untuk meraih cita-cita.  
(Alexandra)**
- **Selalu lakukan yang terbaik semampunya untuk hasil percayakan kepada Nya.**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “ pengaruh latihan pegangan bet shakehand dengan pukulan beruntun terhadap kemampuan forehand drive pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes. dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada anggota penguji Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. , Dr. Syafaruddin, M.Kes. dan Dr. Sukirno yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini serta seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISDIKPORA), kepada kepala sekolah, guru-guru, siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Palembang, serta semua pihak yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi olahraga di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, di Universitas Sriwijaya khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Juni 2014

Penulis,

(IM)





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	4
2.1 Hakekat Permainan Tenis Meja .....	4
2.1.1 Pengertian Tenis Meja .....	4
2.1.2 Teknik Memegang Bet .....	6
2.1.3 Latihan Mengontrol Bet .....	8
2.1.4 Pengertian Forehand Drive .....	8
2.2. Hakekat Latihan .....	10
2.2.1 Tujuan Latihan .....	10
2.2.2 Prinsip-prinsip Latihan .....	11
2.2 Kerangka Berpikir .....	14
2.3 Hipotesis .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	16
3.1 Jenis Penelitian .....	16
3.2 Rancangan Penelitian .....	16
3.3 Variabel Penelitian .....	16
3.4 Populasi dan Sampel .....	17
3.4.1 Populasi .....	17
3.4.2 Sampel .....	18
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
3.5.1 Tempat Penelitian .....	18

3.5.2 Waktu Penelitian .....	18
3.6 Instrumen Penelitian .....	18
3.6.1 Instrumen Tes .....	18
3.6.2 Instrumen Latihan .....	21
3.7 Kalibrasi Data .....	22
3.7.1 Uji Normalitas .....	22
3.7.2 Uji Homogenitas .....	22
3.8 Teknik Pengumpulan data .....	23
3.9 Teknik Analisis Data .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Analisis Data .....	26
4.1.1 Uji Normalitas Data .....	26
4.1.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest .....	26
4.1.1.2 Uji Normalitas Sampel Posttest .....	27
4.1.2 Uji Homogenitas .....	29
4.1.3 Uji Hipotesis .....	29
4.2 Pembahasan .....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
5.1 Kesimpulan .....	33
5.2 Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 Populasi Penelitian .....	18
2. Tabel 2 Harga-harga yang diperlukan untuk Uji Barlett.....	24
3. Tabel 3 Nilai Pretest dan Posttest.....	25
4. Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil Pretest.....	27
5. Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil Posttest.....	28
6. Tabel 6 Hasil Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi Pretest dan Posttest	30
7. Tabel 7 Data Latihan Pukulan Beruntun.....	57
8. Tabel 8 Training Unit (Program Latihan) .....	58
9. Tabel 9 Hasil Pretest Back Board Tennis Meja Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang .....	68
10. Tabel 10 Daftar Distribusi Hasil Pretest.....	69
11. Tabel 11 Hasil Posttest Back Board Tennis Meja Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.....	72
12. Tabel 12 Daftar Distribusi Hasil Posttest.....	73
13. Tabel 13 Perhitungan Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest.....	78
14. Tabel 14 Hasil Pretest dan Posttest.....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 Cara Shakehand grip .....	7
2. Gambar 2 Forehand Drive .....	10
3. Gambar 3 Aksi Forehand Drive .....	13
4. Gambar 4 Back Board .....	20
5. Gambar 5Histrogram Pretest .....	27
6. Gambar 6 Histrogram Posttest .....	28
7. Gambar 7 Aksi Forehand Drive .....	31
8. Gambar 8 Foto di Gerbang Sekolah SMP Negeri 1 Palembang .....	49
9. Gambar 9 Foto Gapura SMP Negeri 1 Palembang .....	49
10. Gambar 10 Foto Bersama Guru dan Siswa SMP Negeri 1 Palembang .....	50
11. Gambar 11 Siswa dikumpulkan sebelum melakukan Pretest.....	50
12. Gambar 12 Pengarahan (intruksi) Sebelum Melakukan Pretest .....	51
13. Gambar 13 Melakukan Pemanasan sebelum Pretest .....	51
14. Gambar 14 Siswa Melakukan Pretest Menggunakan Back Board .....	52
15. Gambar 15 Siswa Melakukan Latihan Pukulan Beruntun .....	53
16. Gambar 16 Siswa yang Mengumpan Bola .....	53
17. Gambar 17 Siswa yang Memukul Bola .....	54
18. Gambar 18 Siswa Berkumpul dan Melakukan Pemanasan Sebelum Posttes	55
19. Gambar 19 Siswa Melakukan Posttest Menggunakan Test Back Board....	56
20. Gambar 20 Histrogram Pretest .....	70
21. Gambar 21 Histrogram Posttest .....	74

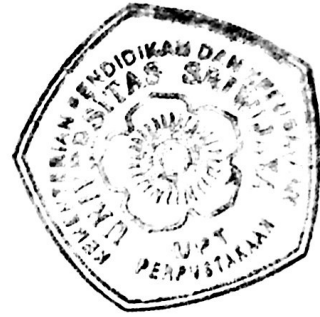
## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup .....	35
2. Daftar Dosen Pembimbing .....	36
3. Surat Pengajuan Usul Judul Skripsi .....	40
4. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	41
5. Persetujuan Telah di Seminarkan dan di revisi .....	42
6. SK Pembimbing Dekan FKIP .....	43
7. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari FKIP.....	44
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang .....	45
9. Surat Keterangan Penelitian di SMP Negeri 1 Palembang .....	46
10. Kartu Bimbingan Skripsi .....	47
11. Foto Penelitian .....	49
12. Data Latihan Pukulan Beruntun.....	57
13. Program Latihan .....	58
14. Analisis Data Penelitian .....	68
15. Analisis Normalitas Data .....	76
16. Analisis Uji Homogenitas .....	78
17. Uji Hipotesis Data .....	80
18. Persentase Peningkatan Kemampuan Latihan .....	83

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan pegangan bet *shakehand* dengan pukulan beruntun terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dialami dan mendeskripsikan seberapa besar pengaruh latihan pegangan bet *shakehand* dengan pukulan beruntun terhadap kemampuan *forehand drive*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan 26% dari populasi yang berjumlah 112 maka sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pretest-posttest group* yang menggunakan alat tes *back board*. Data yang diperoleh diuji secara statistik dengan uji t. Berdasarkan dari data hasil *pretest* dengan pukulan terbanyak adalah 16 dan pukulan paling sedikit adalah 7, serta rata-ratanya adalah 10,23 sedangkan *posttest* didapat pukulan terbanyak siswa adalah 22 kali dan pukulan paling sedikit 13, serta rata-ratanya adalah 16,57. Setelah kedua data diperoleh maka diketahui bedanya adalah 184. Itu artinya bahwa setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa latihan pukulan beruntun terdapat peningkatan kemampuan *forehand drive*. Hal ini terlihat dari persentase peningkatannya adalah 22,82%. Kesimpulan bahwa latihan pegangan bet *shakehand* dengan pukulan beruntun berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *forehand drive* tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.

**Kata Kunci :** *shakehand grip*, pukulan beruntun, kemampuan *forehand drive*, permainan tenis meja



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tenis meja merupakan salah satu jenis permainan pilihan yang dipelajari di sekolah menengah pertama (SMP). Dalam upaya mencapai hasil yang maksimal setiap siswa diperlukan penerapan menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan yang ada dalam tenis meja. Dalam permainan tenis meja siswa dapat bermain dengan baik apabila ia menguasai teknik dasar yang baik sesuai dengan peraturannya. Langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja adalah cara memegang bet dengan benar, sebelum melakukan teknik-teknik lainnya. Cara kita memegang bet inilah yang akan menentukan teknik permainan kita. Jika cara memegangnya tidak sesuai, maka kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan akan sulit diperbaiki (Kertamanah, 2003:1).

*Shakehand* merupakan salah satu cara memegang bet dalam permainan tenis meja. Adapun cara memegang cara memegang *shakehand grip* yaitu pegangan bat seperti sedang berjabat tangan. Cara memegang bet tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan. Sehingga harus diberi latihan-litahan agar dapat menguasai teknik tersebut dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi pada SMP Negeri 1 masih banyak siswa yang kurang terampil dalam bermain tenis meja khususnya dalam hal penguasaan teknik-teknik dasar permainan tenis meja. Hal tersebut disebabkan karena masih pemula juga jarang dilaksanakannya praktek permainan tenis meja pada jam pelajaran, akibatnya teknik-teknik dasar permainan tenis meja tidak dapat terkuasai dengan baik terutama cara memegang bet *shakehand*, sehingga bola sering menyangkut di net dan

apabila bola melewati net namun keluar dari meja, dan tidak stabilnya pukulan *forehand drive* yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian kondisi yang seperti ini menjadi tanggung jawab seorang pelatih, guru, atau pun orang-orang yang bekecimpung dalam dunia olahraga tenis meja untuk menciptakan program latihan ataupun metode pembelajaran yang tepat bagi siswa. Sehingga dengan program latihan ataupun metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat meningkatkan semangat ataupun motivasi bagi siswa dalam hal berlatih tenis meja. Dengan berlatih secara terus menerus, maka teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja pun dapat dikuasai dan siswa pun dapat bermain tenis meja dengan baik. Salah satu langkah awal yang perlu dilakukan yaitu mengajarkan siswa cara memegang bet dengan baik khususnya cara pegangan *shakehand*. Karena cara pegangan bet merupakan hal yang penting dan turut menentukan teknik permainan kita dalam melakukan ketepatan pukulan khususnya *forehand drive* yang mana pukulan tersebut merupakan teknik pukulan dasar dari berbagai pukulan serangan dan tentunya dari pukulan tersebut akan membantu memperoleh poin dan mencapai kemenangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pegangan Bet *Shakehand* dengan Pukulan Beruntun terhadap Kemampuan *Forehand drive* dalam Permainan Tenis Meja pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah adalah :

1. Masih banyak siswa yang belum memahami cara memegang bet *shakehand* dengan benar.
2. Bola sering menyangkut di net.
3. Bola melewati net namun keluar dari meja.
4. Tidak stabilnya pukulan *forehand drive* yang dilakukan siswa.



### 1.3 Batasan Masalah

Agar masalah penelitian ini tidak menyimpang dari masalah sebenarnya maka batasan masalah penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Pegangan Bet *Shakehand* dengan Pukulan Beruntun terhadap Kemampuan *Forehand drive* dalam Permainan Tenis Meja pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.

### 1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh Latihan Pegangan Bet *Shakehand* dengan Pukulan Beruntun Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Pegangan Bet *Shakehand* dengan Pukulan Beruntun Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan sebagai berikut:

1. Dapat menjadi masukan bagi para guru, pelatih dan sekolah untuk menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para siswa khususnya olahraga tenis meja.
2. Dapat dijadikan acuan bagi peneliti yang melakukan penelitian sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kendal/Publishing.
- Damiri, Ahmad dan Kusnaddi Nurlan.1992. *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Hodges, Larry. 1999. *Tenis Meja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- <http://manlaox.blogspot.com/2011/04/tenis-meja.html>/Diakses 20 Januari 2013
- <http://astasport.blogspot.com/2013/01/tips-tenis-meja-untuk-pemula.html>/Diakses 20 Januari 2013
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Muhajir.2003. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Bandung : Yudhistira.
- Nurhasan.2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat Indonesia: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Salim, Agus.2008. *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Jembar.
- Sajoto, Mochamad.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK. Jakarta..
- Simpson, Peter. 2004. *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Soekarman.R, 1989. *Dasar Olah Raga Untuk Pembina,Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: PT. Inti Idayu Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika edisi keenam*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.