

**PENGARUH LATIHAN FOREHAND KE DINDING TERHADAP HASIL
FOREHAND DRIVE TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI OLEH :

NOVRI ASRI

NIM 06091006016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012 / 2013

S
796.346 of
Nov
E-132429
2013

R 21767
22231

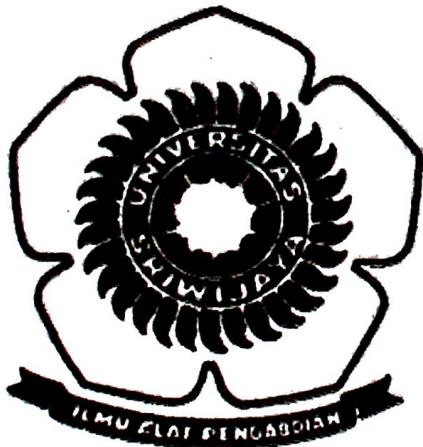
**PENGARUH LATIHAN FOREHAND KE DINDING TERHADAP HASIL
FOREHAND DRIVE TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI OLEH :

NOVRI ASRI

NIM 06091006016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012 / 2013

**PENGARUH LATIHAN FOREHAND KE DINDING TERHADAP HASIL
FOREHAND DRIVE TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

Skripsi Oleh :

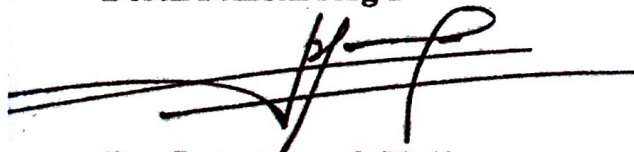
Novri Asri

Nomor Induk Mahasiswa 06091006016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

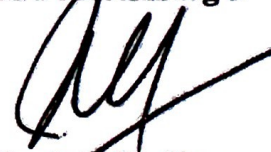
Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Dosen Pembimbing 1



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

Dosen Pembimbing 2



**Dr. Hartati, M. Kes.
NIP. 196006101985032006**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Oktober 2013

TIM PENGUJI :

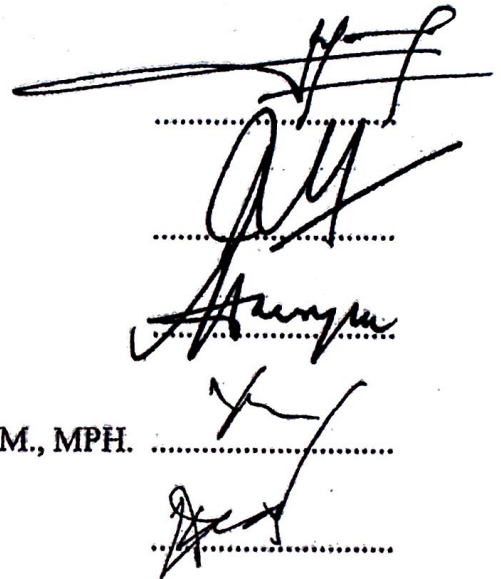
1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M. Kes.

2. Sekretaris : Dr. Hartati, M. Kes.

3. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.

4. Anggota : Prof., Dr., dr., Hj. Fauziah N. K., Sp., RM., MPH.

5. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd.



Indralaya, 31 Oktober 2013

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novri Asri

NIM : 06091006016

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Hasil *Forehand Drive* Tennis Meja Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Oktober 2013



Yang membuat pernyataan,

Novri Asri

NIM. 06091006016

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Alhamdulillah, berkat rahmat dan Ridho Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, serta kusampaikan sholawat dan salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW, skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Ayahandaku (Tarsen, S. Pd.) dan Ibundaku (Hartimah, A. Ma.) terkasih, tercinta dan tersayang yang selalu mendo'akanku, memberi motivasi, semangat dan menjadi fasilitator dalam hidupku. Terima kasih banyak, aku mencintai kalian semua.
- ❖ Untuk Ayundaku (Diana Puspasari, S. Pd.), Adik - Adikku (Azwar Adi Saputra, Rezeki Rahmadhan, Desta Handika) dan Adik Iparku (Desriyanti) terima kasih atas segala dukungan, perhatian, semangat dan do'a yang telah kalian berikan.
- ❖ Kakekku (H. Abutolip) dan Nenekku (Siti) yang selalu mendukungku, menasihati dan selalu memotivasiku.
- ❖ Yang terkasih, tercinta dan tersayang Hikmalia, S. Pd. yang selalu mendo'akan keberhasilanku, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan yang menjadi inspirasi hidupku. Terima kasih banyak untuk semuanya. I Love You.
- ❖ Seluruh keluarga besarku, terima kasih banyak untuk do'a, harapan dan dukungan kalian semua atas keberhasilanku.
- ❖ Seluruh Dosen Penjaskes Unsri yang telah membimbing, mengajar dan memberikan ilmunya.
- ❖ Teman-temanku Zainal Fikri, Ichsan, Ryan Susilo, Aristiawan, Cecep, Asry Romadhoni, Anggi, Arizki Okfirano, Hendri, Andri Juliantoro, M. Novrizal, Adi Irwanto, Gia, Vyan, Dovie, Riko, Aan, Putri, Icha, Diana, dan seluruh teman - teman program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2009 Indralaya khususnya yang tidak bisa saya tulis satu persatu, terima kasih untuk semuanya dan terima kasih untuk persahabatan dan kebersamaan ini.

- ❖ Seluruh Junior Penjaskes Unsri Indralaya dan Palembang angkatan 2010, 2011, 2012 dan 2103 terimakasih untuk doa kalian semua, tetap jaga kekompakkan dengan motto '*one for all, all fore one*'.
- ❖ Teman – teman PPL ku, Sri Martuti, Eny, Ratih, Agus, Sunarsih (Ace), Sri Hartati, Sisca, Dayat, Hasan, Nira, Hj. Andiya, M. Arif Rahman, Febria, Tiara terima kasih atas bantuan, do'a, motivasi dan persahabatan selama ini, semoga persahabatan ini selalu terjalin selamanya.
- ❖ Guru, Staf dan Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu.
- ❖ Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

Motto : "Satu untuk Semua, Semua untuk Satu".

Motto : "Setelah Kesulitan Pasti Ada Kemudahan".

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba - hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya juga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis haturkan kepada suri tauladan kita yaitu Nabi Muhammad SAW karena atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Adapun judul yang diajukan adalah “Pengaruh Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Hasil *Forehand Drive* Tenis Meja Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu”, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Badia Ferizade, M. BA. sebagai Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Drs. Waluyo, M. Pd. sebagai Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Drs. Syamsuramel, M. Kes. sebagai pembimbing I.
5. Dr. Hartati, M. Kes. sebagai pembimbing II.
6. Seluruh dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Kepala SMP N 1 Tanjung Batu, guru Penjaskes, seluruh staf dan para siswa SMPN 1 Tanjung Batu yang telah memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Indralaya, Oktober 2013

Penulis

N. A.

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. sebagai Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M. Pd. sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M. Kes. dan Dr. Hartati, M. Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staff administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Mahsan, S. Pd., M. Si. sebagai Kepala SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP tersebut. Terima Kasih juga kepada guru mata pelajaran Penjaskes yaitu Bapak Thamrin Adam, S. Pd. beserta staf guru, staf karyawan dan seluruh siswa-siswi SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan Pengembangan Pengetahuan.

Indralaya, Oktober 2013

Penulis

N. A.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Latihan <i>Forehand</i> ke Dinding	6
2.2 Hakikat <i>Forehand Drive</i>	7
2.3 Teknik – Teknik Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	8
2.4 Hakikat Permainan Tenis Meja.....	11
2.4.1 Pengertian Permainan Tenis Meja	11
2.4.2 Sarana dan Prasarana Permainan Tenis Meja	12
2.4.3 Tujuan Permainan Tenis Meja	14

2.4.4 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja.....	15
2.5 Hakikat Latihan.....	18
2.5.1 Pengertian Latihan	18
2.5.2 Aspek Latihan	18
2.5.3 Prinsip Latihan	19
2.5.4 Tujuan Latihan	21
2.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Latihan dan Cara Mengatasinya..	21
2.7 Otot – Otot Yang Terlibat Dalam Melakukan Gerakan <i>Forehand Drive</i> Pada Permainan Tenis Meja.....	23
2.8 Kerangka Berfikir.....	24
2.9 Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	26
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4.1 Populasi.....	27
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Rancangan Penelitian.....	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6.1 Instrumen Tes.....	29
3.6.2 Instrumen Latihan	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
3.7.1 Uji Normalitas Data	32
3.7.2 Uji Hipotesis	34
3.8 Tempat dan Waktu Penelitian	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	36
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu Dengan Instrumen <i>Test</i> <i>Back board</i>	37
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu Dengan Instrumen <i>Test</i> <i>Back board</i>	37
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Forehand</i> ke Dinding Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu Dengan Instrumen <i>Test Back Board</i>	38
4.1.6 Uji Normalitas <i>Pretest</i>	39
4.1.7 Uji Hipotesis	40
4.1.8 Hasil Uji Hipotesis.....	46
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Pembahasan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu Dengan Instrumen <i>Back Board</i>	48
4.2.2 Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Forehand</i> ke Dinding Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu Dengan Instrumen <i>Back Board</i>	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 52

5.2 Saran..... 52

DAFTAR PUSTAKA..... 53

LAMPIRAN..... 54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Posisi Siap..... 9
Gambar 2	Posisi <i>Bat</i> Tegak Lurus Dengan Lantai Ketika Melakukan Gerakan <i>Forehand</i> 10
Gambar 3	Ayunan ke Arah Depan Pukulan <i>Forehand</i> 10
Gambar 4	Posisi Tangan Ketika Melakukan <i>Forehand</i> 11
Gambar 5	Meja Tenis Meja 13
Gambar 6	Bola Tenis Meja..... 14
Gambar 7	Otot <i>Ekstensor Carpi Radialis Longus</i> 23
Gambar 8	Otot <i>Ekstensor Digitorum</i> 24
Gambar 9	Kerangka Berfikir 25
Gambar 10	Rancangan Penelitian..... 28
Gambar 11	<i>Back Board</i> 31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jumlah Populasi	27
Tabel 2 Distribusi Data <i>Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII Menggunakan Instrumen <i>Back Board</i> Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Pretest</i>)	37
Tabel 3 Distribusi Data <i>Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII Menggunakan Instrumen <i>Back Board</i> Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Posttest</i>)	38
Tabel 4 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII Menggunakan Instrumen <i>Back Board</i>	39
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i>	40
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	55
2. Program Latihan.....	56
3. Daftar Nama Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu.....	66
4. Daftar Hasil <i>Pretest Forehand Drive Back Board</i> Tenis Meja Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu.....	68
5. Daftar Hasil <i>Posttest Forehand Drive Back Board</i> Tenis Meja Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu.....	70
6. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Forehand Drive</i> Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu.....	72
7. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i>	74
8. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i>	74
9. Usul Judul Skripsi Sebelum Diseminarkan.....	75
10. Usul Judul Skripsi Setelah Diseminarkan	76
11. SK Pembimbing Skripsi.....	77
12. Surat Persetujuan Seminar Proposal	78
13. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan dan Layak Dilanjutkan Penelitian	79
14. SK Izin Penelitian Dari FKIP.....	80
15. SK Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan OI.....	81
16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Tanjung Batu	82
17. Surat Persetujuan Sidang	83
18. Kartu Pembimbingan Skripsi	84
19. Foto – Foto Penelitian di SMP Negeri 1 Tanjung Batu	88

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Hasil *Forehand Drive* Tenis Meja Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu”. Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu yang berjumlah 40 siswa, yang dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu, terjadwal dari tanggal 19 Agustus 2013 sampai dengan tanggal 01 Oktober 2013. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan dari pengaruh latihan *forehand* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis meja pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu, setelah di berikan perlakuan selama 6 minggu. Untuk mengetahui apakah latihan *forehand* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *forehand drive* tenis meja, peneliti melakukan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan metode *back board*. Hasil dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan *uji t*. Berdasarkan hasil *uji t* ini diperoleh perbedaan yang signifikan dari hasil *pretest* dan hasil *posttest*. hasil *uji t* menunjukkan hasil t_{hitung} yang didapat adalah 18 sedangkan t_{tabel} adalah 1,70 diperoleh dari tabel distribusi t dengan $dk (40) = 40 - 1 = 39$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *forehand* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis meja pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu. Peneliti menyarankan agar latihan *forehand* ke dinding digunakan untuk meningkatkan hasil *forehand drive* tenis meja pada pemain – pemain pemula.

Kata kunci : *Forehand*, *Forehand drive*, tenis meja.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting untuk mendidik setiap insan manusia, khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya mengajarkan tentang materi - materi yang ada di dalam kelas ataupun hanya mengajarkan berbagai macam praktik olahraga di lapangan saja. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mengajarkan bagaimana cara membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik dengan menerapkan sikap adil, jujur, sportiv, sabar, bertanggung jawab, daya juang yang tinggi, tegas dan lain - lain disetiap aktivitas belajar mengajar, sehingga diharapkan bisa diterapkan di kehidupan sehari - hari.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang diajarkan disetiap jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas, bahkan di Perguruan Tinggi –pun tidak luput dengan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disetiap jenjang pendidikan maka setiap siswa diharapkan dapat menjadi insan yang bukan hanya mempunyai pribadi yang baik tetapi juga dapat membiasakan diri untuk melakukan pola hidup sehat. Ada beberapa cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran penjasorkes, yaitu atletik, akuatik, dan permainan. Cabang olahraga atletik meliputi lari, lempar dan lompat. Untuk cabang olahraga akuatik yang merupakan olahraga air salah satunya adalah renang. Kemudian di dalam cabang permainan dibagi menjadi dua bagian yaitu permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar diantaranya meliputi permainan bola kaki, bola voli dan bola basket. Sedangkan untuk permainan bola kecil salah satunya adalah permainan tenis meja. Permainan tenis meja ini sendiri merupakan salah satu materi

ajar yang terdapat dalam kurikulum satuan pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada tingkat SLTP / MTs, sederajat. Permainan tenis meja ini sendiri salah satu materi yang telah diajarkan di SMP Negeri 1 Tanjung Batu, Ogan Ilir. Permainan tenis meja merupakan permainan yang unik dan bersifat rekreatif. Oleh karena itu permainan tenis meja sekarang ini digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di Indonesia, baik oleh anak - anak sekolah, remaja, orang dewasa, laki - laki maupun perempuan. Oleh sebab itu permainan tenis meja telah tersebar keseluruh penjuru tanah air dan telah menjadi salah satu permainan rakyat. Dengan banyaknya penggemar olahraga tenis meja ini, banyak orang - orang ingin mempelajari permainan tenis meja secara lebih mendalam dan lebih jauh lagi. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar permainan tenis meja dengan teknik - teknik yang benar. Dalam pembelajaran tenis meja ini sendiri terdapat beberapa teknik dasar, yaitu : 1). Servis yang terdiri dari servis *forehand* dan servis *backhand*, 2). Pukulan atau *stroke* yang terdiri dari *forehand* dan *backhand*, 3). *Block*, 4). *Smash*. Dari keempat teknik dasar tersebut, pukulan atau *stroke* merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan tenis meja. Bagi para pemula selain servis, *forehand drive stroke* juga merupakan suatu teknik terpenting yang harus benar - benar dikuasai, karena *forehand drive stroke* juga ikut menentukan jalannya suatu permainan tenis meja. Untuk mendapatkan *forehand drive stroke* yang baik maka dibutuhkan pula kemampuan dalam mengarahkan bola jatuh tepat pada sasaran. Untuk meningkatkan *forehand drive stroke* maka diperlukan latihan yang maksimal, salah satunya adalah latihan *forehand* ke dinding. Latihan *forehand* ke dinding adalah melakukan pukulan ke dinding sebanyak mungkin dan arah jatuhnya bola sama setiap kalinya dengan memperhatikan sasaran yang ada pada dinding.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu, Ogan Ilir dengan melakukan wawancara dan diskusi dengan guru mata pelajaran penjasorkes dan juga melalui *survei* sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki sekolah tersebut, serta melihat langsung proses belajar mengajar olahraga permainan tenis meja, maka diperoleh informasi bahwa minat siswa dalam

mengikuti pelajaran penjasorkes masih kurang. Siswa lebih suka untuk berteduh dan duduk tanpa melakukan aktivitas olahraga pada jam pelajaran Penjasorkes, khususnya olahraga permainan tenis meja. Hanya sebagian siswa saja yang benar - benar belajar permainan tenis meja dengan serius. Sehingga pada waktu diadakannya evaluasi atau ulangan, yaitu melakukan *forehand drive* menggunakan metode *back board* dengan waktu tiga puluh detik dengan tiga kali kesempatan diperoleh nilai terbesar 11 pukulan yang dilakukan oleh 10 siswa dan nilai terendah 5 pukulan yang dilakukan oleh 35 siswa kemudian 83 siswa lainnya mendapat nilai antara 5 dan 11 pukulan dari seluruh siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Kemudian permainan yang dihasilkan juga masih jauh dari kata sempurna, para siswa hanya bermain tanpa memperhatikan teknik permainan yang benar seperti servis, pukulan atau *stroke*, *block* dan *smash*. Di dalam proses belajar mengajar ini, masih banyak siswa melakukan kesalahan terutama pukulan *forehand drive*. Pukulan *forehand drive* yang dilakukan siswa masih jauh dari yang diharapkan, seperti masih banyaknya bola yang menyangkut *dinet*, bola melewati *net* tetapi keluar dari meja dan tidak stabilnya pukulan *forehand drive* yang dilakukan oleh siswa (tidak bisa mengarahkan bola). Selain itu kebanyakan para siswa terutama siswa laki - laki lebih menyukai olahraga permainan bola kaki pada waktu mata pelajaran penjasorkes, karena untuk sarana dan prasarana olahraga bola kaki itu sendiri memang lebih lengkap dan lebih baik dibandingkan dengan sarana dan prasarana olahraga lainnya. Selain itu, untuk olahraga bola kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu telah dibentuk ekstrakurikuler tersendiri yang dilakukan pada setiap hari sabtu setelah jam belajar efektif. Itu sebabnya olahraga bola kaki lebih diminati oleh siswa dibandingkan tenis meja terutama siswa laki - laki. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran olahraga tenis meja dengan judul "Pengaruh Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Hasil *Forehand Drive* Tenis Meja Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Bola sering menyangkut di *net*.
- 2) Bola melewati *net* namun keluar dari meja.
- 3) Tidak stabilnya pukulan *forehand drive* yang dilakukan siswa.
- 4) Kurangnya minat siswa dalam belajar penjasorkes.
- 5) Kurangnya sarana dan prasarana olahraga khususnya dibidang olahraga permainan tenis meja.
- 6) Siswa lebih suka belajar bola kaki pada waktu mata pelajaran penjasorkes.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta berbagai identifikasi masalah di atas dan supaya tidak terjadinya penafsiran yang terlalu luas pada permasalahan yang akan dikaji dan dikarenakan waktu, tenaga dan dana yang dimiliki oleh peneliti terbatas, maka penelitian ini hanya berfokus pada “Pengaruh Latihan *Forehand* ke Dinding Terhadap Hasil *Forehand Drive* Tenis Meja Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka untuk rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *forehand* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis meja pada siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Batu”?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *forehand* ke dinding dapat meningkatkan hasil *forehand drive* pada permainan tenis meja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Bagi guru penjasorkes dapat dijadikan motivasi untuk menciptakan modifikasi atau variasi dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam proses belajar mengajar dan siswa bisa belajar sambil bermain.
- 2) Bagi siswa diharapkan bisa meningkatkan hasil pukulan *forehand drive* permainan tenis meja menjadi lebih baik.
- 3) Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan dapat meningkatkan hasil pukulan *forehand drive* tenis meja dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Margajaya, Rakhmat. 2008. *Tenis Meja*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMP Kelas VII*. Bandung: Yudhistira.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat Indonesia: Direktorat Jendral Olahraga.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Simpson. Peter. 2007. *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang, Sumatera Selatan: CV Dramata Kreasi Media.
- Sugiyono. 2005. *Metode Statiska*. Bandung: Tarsita.

Sunarsih, Sri, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD / MI Kelas VI*. Semarang: Erlangga.

Wijaya, Indra. 2012. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Karya Ibu Palembang*. Indralaya: FKIP UNSRI.