MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII D SMP 3 PARE

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri

Oleh:

HANDRIA JARA HERLAMBANG

11.1.01.09.0217

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

Oleh :

HANDRIA JARA HERLAMBANG
NPM : 11.1.01.09.0217

Judul :

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 3 PARE

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada:
Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	**Wasis Himawanto, M.Or**
NIDN. 0725018205	**NIDN. 723128103**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

HANDRIA JARA HERLAMBANG
NPM : 11.1.01.09.0217

Judul :

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJAA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 3 PARE

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FKIP UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 3 PARE

Handria Jara Herlambang
11.1.01.09.0217
FKIP/PENJASKESREK
jaraherlambang@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rendahnya keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare, memotovasi guru untuk berupaya meningkatkan kualitas siswa melalui berbagai kegiatan pembelajaran dengan metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan. Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah melalui metode melalui latihan kecepatan reaksi gerak tangan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare?

Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan metode menurut Zainal Aqib yang diadopsi dari Hopskin. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare sebanyak 30 siswa yang terdiri dari laki-laki 17 orang dan perempuan 13 orang. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitataif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare dari rata-rata nilai pada observasi awal 61,79%, pada siklus I menjadi 68,83% dan siklus II 80,46%. Namun diharapkan penelitian lebih lanjut tentang upaya peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode yang lain sehingga dapat terus dikembangkan demi peningkatan kualitas pembelajaran khususnya keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja bagi siswa di sekolah menengah.

A. Latar Belakang

Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia antara lain mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat, bermoral dan kokoh. Pembinaan olahraga diarahkan untuk memupuk minat dan bakat, agar mencapai hasil yang maksimal. Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berjalan sangat pesat, sehingga mendorong kesadaran masyarakat akan arti pentingnya kesehatan dan orang lebih tahu akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan.

Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan

tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Meskipun disamping keempat fungsi olahraga yang telah disebutkan masih terdapat beberapa hal lain yang dapat bermanfaat dalam kegiatan sehari-hari, misalnya untuk mendapat relasi baru, untuk mata **pencaharian** (profesi) dan sebagainya (Lutan dkk, 2002:15).

B. Metode

1. Desain atau Model Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Zainal Aqib (2006:3), yang diadopsi dari Hopkins (1993:48).

Seting Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pare. Direncanakan selama dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari empat tindakan, yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan tindakan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Penelitian ini akan dilaksanakan sesuai prosedur penelitian yang ditetapkan. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 13 orang siswa perempuan.

2. Rencana Tindakan

Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi

3. Seting dan Subyek Penelitian

a) Seting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pare. Direncanakan selama dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari empat tindakan, yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan tindakan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Penelitian ini akan dilaksanakan sesuai prosedur penelitian yang ditetapkan Subyek Penelitian Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 13 orang siswa perempuan.

4. Rencana Tindakan

Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi

Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP)

Menjelaskan langkah-langkah pembelajaran keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Memberi contoh gerakan teknik melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Menyuruh setiap siswa untuk melakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1) Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif kemudian angka-angka yang diperoleh di kualitatifkan dengan argumen-argumen berdasarkan temuan di lapangan.

2) Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data peneliti laksanakan melalui observasi terhadap pelaksanaan kegiatan pembalajaran tenis meja dalam hal ini keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dan mencatat berbagai temuan yang bermasalah. Catatan lapangan dilakukan selama tindakan latihan berlangsung.

D. Teknik Analisis Data

Analisis dta, peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran keterampilan melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan reduksi, dengan mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran atau tidak berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan peneliti.
3. Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya.

E. Prosedur Penelitian

1. Pra Tindakan (Perencanaan)
   a. Meminta izin kepada Kepala Sekolah
   b. Melakukan observasi awal terhadap objek penelitian
   c. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing
   d. Menetapkan waktu pelaksanaan tindakan
   e. Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas serta fasilitas lain.
2. Tindakan (Pelaksanaan)

   Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru kelas VII SMP Negeri 3 Pare. Pada tahap ini, dilaksanakan tindakan sebagai berikut :
3. Observasi/Pengamatan

   Observasi dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus, dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dan siswa, yang hasilnya dibahas pada tahap analisis dan refleksi

F. Hasil Dan Kesimpulan

1. Hasil Penelitian

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti perlu mengetahui prasyarat siswa terhadap keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tes awal yang diikuti oleh 30 siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal dapat dilihat pada lampiran 3.

Pada tahap tes awal pelaksanaan melalui metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan belum dilakukan, dari data evaluasi awal siswa terhadap materi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam latihan ini tetapi masih terdapat sebagian besar siswa yang

masih kurang memahami cara melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan baik dan benar. Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah di atas maka hasil evaluasi kemampuan awal siswa dalam pengalaman peneliti, diambil tindakan sebagai berikut.

1. Membuat skenario pembelajaran pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
2. Membuat lembar observasi/pengamatan.
3. Peneliti menyusun rencana perbaikan dengan menentukan aspek-aspek yang akan dilaksanakan sesuai materi pembelajaran.
4. Peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pembelajaran keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja yang dilaksanakan pada observasi awal.

Dengan hasil observasi awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Diharapkan setelah penggunaan metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan maka kemampuan siswa dalam memahami pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja akan lebih meningkat dan akhirnya meningkatkan tes kemampuan siswa sampai mencapai hasil ketuntasan 80%.

2. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja melalui metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan, yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata observasi awal **61,79%** menjadi rata-rata nilai **68,83%** pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, terjadi peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Pare menjadi **80,64%**.

DAFTAR PUSTAKA

Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: Irama Widya

Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletic Performance.* Ontario Canada: Kendall/Hunt.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Jonath, U.E. Haag dan R, Krembel. 1984. *Atletik*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Lutan, R dkk. *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Jakarta: Depdiknas.

Mardiana, A. Purwadi dan Indra, W.S. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Mardiono, 1988. *Cabang Olahraga Tenis Meja*. Bandung: Pioner Jaya.

Moeloek, D dan Arjadino T. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Nurjaeni, 1994. *Teknik Dasar Permainan Tenis Meja*. Surabaya: Karya Cipta

Nurgiantoro. 2003. *Metodologi Research*. Yogyakarya: UGM.

Roji, 1999. *Pendidikan Jasmani 2 SLTP*. Semarang: PT Intan Pariwara

Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK

Saneba, Bonifasius. 2010. Teori dan Praktek Bermain Tenis Meja, Buku Ajar Pada Jenjang Strata Satu Prodi PJKR. FKIP UNTAD.

Simpson, Peter. 1981. *Tenis Meja Panduan Teknik Berlatih.* Jakarta: PT Dian Rakyat

Sudijono, Anas. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Suharno HP, 1978. *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga

Syarifuddin dan Muhadi, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen, Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Usman, H.B, dkk. 2005. *Pedoman Penyusunan dan Penilaian Karya Ilmiah Edisi Kedua*. Palu: FKIP Universitas Tadulako.