MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII A MTS ROUDLOTUL SHIBYAN PARE

SKRIPSI

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

Oleh:

REMON BAGUS SUHENDRO

11.1.01.09.1505

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

REMON BAGUS SUHENDRO

11.1.01.09.1505

Judul :

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII A MTS ROUDLOTUL SHIBYAN PARE

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal :_____

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

REMON BAGUS SUHENDRO

11.1.01.09.1505

Judul :

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK TANGAN PADA SISWA KELAS VII A MTS ROUDLOTUL SHIBYAN PARE

Telah dipertahankan di depanPanitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : (Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.)
2. Penguji I : (Abdian Asgi Sukmana, M.Or.)
3. Penguji II : (Drs. Setyo Harmono, M.Pd.)

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

ABSTRAK

Remon Bagus Suhendro: Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand* dalam Permainan Tenis Meja melalui Latihan Kecepatan Reaksi Gerak Tangan pada Siswa Kelas VII MTS Roudlotul Shibyan Pare, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016.

Kata Kunci: Keterampilan Pukulan *Forehand*, Latihan Kecepatan Reaksi Gerak Tangan, Tenis Meja.

Rendahnya keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIIA MTS Roudlotul Shibyan 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 MTS Roudlotul Shibyan 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 VIIA MTS Roudlotul Shibyan 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 A MTS Roudlotul Shibyan 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.

I. 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)

Kegiatan olahraga pada hakekatnya dapat dibedakan menjadi dua aktivitas utama jika ditinjau dari sasarannya, yaitu kegiatan prestasi dan non prestasi. Baik kegiatan prestasi maupun non prestasi jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, memiliki kemauan yang kuat untuk berhasil dan dapat menggunakan metode atau teknik yang tepat maka akan mencapai hasil yang optimal (Lutan dkk, 2002:18).

Olahraga tenis meja di Indonesia merupakan bagian dari salah satu cabang olahraga permainan yang belum dapat mengimbangi prestasi dunia, baik di tingkat Asia maupun di tingkat Internasional. Oleh karena usaha untuk meningkatkan hasil belajar (keterampilan bermain) tenis meja adalah sangat penting baik di tingkat sekolah, club atau perkumpulan- perkumpulan tenis meja yang lainnya. Melalui olahraga ini remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Hal tersebut tidak dapat dipungkiri karena di dalam permainan tenis meja terkandung nilai-nilai paedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis.

Melalui olahraga ini juga dapat mendidik siswa untuk rajin, tekun, ulet, disiplin, dan bertanggung jawab. Belajar dengan tekun dan rajin akan memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam belajar ataupun pertandingan tanpa adanya disiplin yang dari siswa tidak akan mencapai kemenangan (Simpson, 1981:14).

Salah satu cara meningkatkan hasil belajar tenis meja dalam permainan tenis meja adalah dengan cara memilih dan menggunakan metode yang tepat di dalam mengajar tenis meja. Kurang tepatnya dalam pemilihan metode seperti

yang dimaksudkan di atas mengakibatkan tugas gerak yang diberikan oleh guru kepada siswa tidak berdampak positif terhadap pengembangan dan penguasaan keterampilan gerak dasar. Hal tersebut berlaku pula pada pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.

Kenyataan di lapangan tempat peneliti mengajar bahwa siswa masih rendah penguasaan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya sarana dan prasarana dan metode yang digunakan kurang tepat untuk itu peneliti ingin meneliti dengan menggunakan metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan khususnya pada siswa kelas VII A MTS Roudlotul Shibyan Pare. Latihan kecepatan reaksi adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk bereaksi dalam tempo yang singkat setelah mendapat suatu rangsang. Adapun pelaksanaan latihan kecepatan reaksi yang dimaksud dengan cara siswa diberi umpan pukulan *forehand* dengan terus-menerus oleh pengumpan dan bola dikembalikan dengan pukulan *forehand*. Harapan peneliti dengan menggunakan metode ini siswa lebih termotivasi dan dapat menguasai pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan baik dan benar.

Pukulan *forehand* adalah pukulan dimana pada saat waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Sikap agak condong kearah meja, dengan pengertian bahwa kaki kiri berada di depan. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ke tempat lain. Dalam hal ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan reaksi

tangan terhadap keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Sehingga penulis mengambil judul “meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan

tenis meja melalui latihan kecepatan reaksi gerak tangan pada siswa kelas VII A MTS Roudlotul Shibyan Pare tahun Ajaran 2014/2015"

II. METODE

A. Seting dan Subyek Penelitian

a) Seting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTS Roudlotul Shibyan 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.

b) Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII A MTS Roudlotul Shibyan Pare yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 13 orang siswa perempuan.

B. Rencana Tindakan

a) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi
b) Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP)
c) Menjelaskan langkah-langkah pembelajaran keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
d) Memberi contoh gerakan teknik melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
e) 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) Caara 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.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. 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 A MTS Roudlotul Shibyan 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%.

B. **Pembahasan**

Pada hakekatnya fokus utama dalam pembelajaran keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif, aktif, kreatif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil dari penelitian ini meliputi peningkatan hasil belajar keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dan peningkatan aktivitas siswa melalui metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan dalam permainan tenis meja yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (siklus), yang sebelumnya didahului tindakan observasi awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum mereka

diberikan tindakan dengan menggunakan metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan.

Hasil kegiatan observasi awal dan pemberian tindakan siklus I dan siklus II akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Observasi Awal

Pengambilan data dilakukan menggunakan lembar observasi/pemantauan kegiatan dengan 4 (empat) aspek yang diamati yakni:

a. Cara memegang bad pada pukulan *forehand*
b. Posisi kaki atau kuda-kuda pada saat memukul bola
c. Posisi badan pada saat memukul bola dengan cara *forehand*
d. Sikap badan pada akhir memukul bola dengan cara *forehand*

Sedangkan menurut Sudijono (2003:40) pemberian nilai menggunakan skala 0 – 100 dengan klasifikasi nilai:

Sangat Baik (SB) : 90 – 100
Baik (B) : 75 – 89
Cukup Baik (CB) : 60 – 74
Kurang Baik (KB) : 40 – 59
Tidak Baik (TB) : 0 – 39

No.	Nama Siswa	L/P	Hasil Tes				Total	Nilai	Ketuntasan	
			1	2	3	4				
1	AH	L	55	55	60	55	225	56.25	TT	
2	AR	L	60	60	55	55	230	57.5	TT	
3	AG	L	55	60	65	60	240	60	TT	
4	AP	L	75	75	75	75	300	75		T
5	B	L	75	75	75	75	300	75		T
6	DR	L	55	60	60	55	230	57.5	TT	
7	DM	L	60	60	60	60	240	60	TT	
8	DD	L	65	60	55	60	240	60	TT	
9	FH	L	75	75	75	75	300	75		T
10	HG	L	55	60	55	60	230	57.5	TT	
11	LN	L	60	55	60	60	235	58.75	TT	
12	MA	L	55	60	60	55	230	57.5	TT	
13	MB	L	55	60	55	60	230	57.5	TT	
14	MH	L	60	60	60	55	235	58.75	TT	
15	NK	L	75	75	75	75	300	75		T
16	RN	L	55	60	65	60	240	60	TT	
17	RL	L	75	75	75	75	300	75		T

18	AM	P	55	50	55	55	215	53.75	TT	
19	AS	P	50	50	60	60	220	55	TT	
20	ASN	P	50	55	50	55	210	52.5	TT	
21	AF	P	75	75	75	75	300	75		T
22	CL	P	55	55	60	60	230	57.5	TT	
23	CF	P	60	55	55	55	225	56.25	TT	
24	DG	P	55	50	60	55	220	55	TT	
25	EN	P	75	75	75	75	300	75		T
26	FR	P	55	50	55	60	220	55	TT	
27	HR	P	50	55	60	55	220	55	TT	
28	IYA	P	55	60	60	55	230	57.5	TT	
29	KW	P	75	75	75	75	300	75		T
30	RW	P	55	60	50	55	220	55	TT	
Jumlah			1830	1850	1875	1860	7415	1853.75		
Rata-Rata Kelas			**61.00**	**61.67**	**62.50**	**62.00**	**247.17**	**61.79**		
Ketuntasan									**22**	**8**

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan hasil observasi awal sebagai berikut:

1) Cara memegang bad pada pukulan *forehand* memiliki rata-rata 61 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
2) Posisi kaki atau kuda-kuda pada saat memukul bola memperoleh nilai rata-rata 61.67 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
3) Posisi badan pada saat memukul bola dengan cara *forehand* memperoleh nilai rata-rata 62.50 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
4) Sikap badan pada akhir memukul bola dengan cara *forehand* memperoleh nilai rata-rata 62 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
5) Rata-rata nilai indikator penilaian keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja adalah 61.79 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.

Dari hasil observasi awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapat gambaran tentang keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas

VII A MTS Roudlotul Shibyan Pare yang hasilnya sudah cukup baik, tetapi akan ditingkatkan oleh guru dengan menerapkan metode latihan kecepatan reaksi gerak tangan.

C. 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 A MTS Roudlotul Shibyan Pare menjadi **80,64%**

IV. 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

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.