

**PERBANDINGAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR STROKE
PADA PERMAINAN TENIS MEJA ANTARA YANG MELALUI
PANTULAN KE DINDING TERLEBIH DAHULU DENGAN
YANG LANGSUNG MENGGUNAKAN MEJA TENIS**

S k r i p s i

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Satu Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga



Oleh

Rudi Rachadian

NPM : 937035



**FAKULTAS PENDIDIKAN OLHAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG**

1 9 9 6

Rudi Rachadian

**PERBANDINGAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR STROKE
PADA PERMAINAN TENIS MEJA ANTARA YANG MELALUI
PANTULAN KE DINDING TERLEBIH DAHULU DENGAN
YANG LANGSUNG MENGGUNAKAN MEJA TENIS**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING

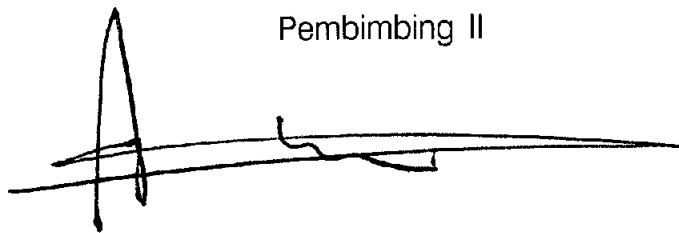
Pembimbing I



(Drs. Uhamisastra, MS)

NIP. : 130809461

Pembimbing II



(Drs. Nurlan Kusmaedi, M.Pd)

NIP. : 130811053

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA



(Drs. H. T. Sukarma)

NIP. : 130187751

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

Rudi Rachadian

Bismillahirrahmannirrahimi

"..... Allah meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat"

(QS. Al-Mujaadalah : 11)

"..... Allah memberikan hikmah kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak.

Dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal"

(QS. Al-Baqarah : 269)

Skripsi ini kupersembahkan :

Buat : Ananda

Chairil Fajar Hadiansyah

ABSTRAK

Judul penelitian ini ialah : "Perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke pada permainan tenis meja antara yang melalui pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan yang langsung menggunakan meja tenis".

Olahraga permainan tenis meja merupakan cabang olahraga pilihan yang diberikan dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah menengah tingkat pertama. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar permainan tenis meja di sekolah, terdapat beberapa kendala seperti : keterbatasan jumlah jam pelajaran dan jumlah sarana yang tersedia. Sehingga perlu kiranya ditemukan proses belajar yang lebih efektif guna mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan umum dalam penelitian ini ialah : "Bagaimana perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke permainan tenis meja antara proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis bagi pemula?".

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan, tujuan umum penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke antara proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis bagi pemula.

Proses belajar teknik dasar stroke melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu, akan mempermudah siswa dalam mempelajari teknik permainan tenis meja, karena melalui latihan ini siswa akan mendapatkan :

- Training of basic position and ball-sense,
- Frekuensi pengulangan latihan lebih tinggi,
- Latihan dengan kondisi yang lain, dimana hal ini merupakan metoda pengembangan koordinasi.

Meskipun demikian, secara teknis latihan langsung menggunakan meja tenis memberikan keuntungan yang lebih besar, karena bentuk latihannya sama seperti pada permainan yang sesungguhnya.

Berdasarkan anggapan dasar yang penulis kemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, secara umum adalah : "Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke pada permainan tenis meja bagi pemula".

Untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini, penulis menggunakan metoda eksperimen dengan desain kontrol group pre test and post test.

Sedangkan instrumen untuk mengumpulkan data, penulis menggunakan tes keterampilan tenis meja yang dikonstruksi oleh Theng (Back Board Test).

Dari data-data hasil penghitungan dengan menggunakan langkah-langkah statistika, maka dapat ditarik kesimpulan :

"Penerapan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke bagi pemula".

Sehubungan dengan hasil penelitian yang penulis kemukakan, maka penulis menyarankan :

1. Kepada para guru pendidikan jasmani/pelatih tenis meja dalam menyusun dan menyajikan materi latihan atau pelajaran tenis meja, perlu kiranya diterapkan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu guna mendapatkan hasil yang lebih baik.
2. Kepada rekan mahasiswa, perlu kiranya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas serta waktu yang lebih lama guna mendapatkan hasil yang lebih akurat.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh.

Terlebih dahulu penulis panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wata'ala, karena berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.

Permasalahan pokok yang menjadi topik dalam skripsi ini adalah mengenai efektifitas belajar mengajar keterampilan olahraga, khususnya penerapan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar stroke permainan tenis meja.

Penulisan skripsi ini dilandasi oleh suatu penelitian dengan metoda eksperimen. Skripsi ini terdiri dari lima bab ditambah daftar kepustakaan dan lampiran data yang menunjang pengolahan dan analisis data serta penarikan kesimpulan sebagai hasil penelitian. Bab pertama berisi pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, tujuan, kegunaan, pembahasan penelitian dan batasan istilah serta anggapan dasar dan hipotesis penelitian. Bab kedua berisi tinjauan teoritis yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kemudian bab tiga berkaitan dengan metodologi penelitian dan bab keempat mengungkap hasil pengolahan dan analisis

data, selanjutnya bab kelima berisi penarikan kesimpulan dan saran-saran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan, walaupun telah diusahakan semaksimal mungkin untuk menghindarinya. Namun demikian, penulis mengharapkan semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pendidikan pada umumnya dan pendidikan olahraga pada khususnya.

Bandung, Juli 1996

Penulis,

Rudi Rachadian

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT. pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih tersebut terutama disampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak DR. Rusli Lutan, selaku Dekan FPOK IKIP Bandung yang telah memberikan rekomendasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. H. T. Sukarma, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung, yang telah memberikan dorongan untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Tite Julianti, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan petunjuk, nasihat dan dorongan sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.
4. Bapak Drs. Uhamisastra, MS. selaku Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk yang sangat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nurlan Kusmaedi, M.Pd selaku Pembimbing II dalam skripsi ini, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk yang sangat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Ojo Sudarja, BA selaku Kepala SMP Negeri 18 Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menggunakan siswanya sebagai sampel dan menyediakan segala fasilitas dalam penelitian yang penulis lakukan.

7. Para rekan guru Pendidikan Jasmani di SMPN 18 Bandung, yang telah membantu terlaksananya penelitian yang penulis lakukan.

8. Para siswa kelas 1 putra SMP Negeri 18 Bandung tahun pelajaran 1995/1996 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

9. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan baik pikiran maupun tenaga yang sangat dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya dalam kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada Ibunda, Ananda, Istriku beserta seluruh keluarga tercinta yang dengan penuh perhatian telah mendorong penulis selama menjalani perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, mudah-mudahan Allah Subhanahu wata'ala membalas segala amal baik tersebut. Amien.

Bandung, Juli 1996

Penulis,

Rudi Rachadian

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Pembatasan Penelitian	8
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	9
G. Penjelasan Istilah	12
H. Metodologi Penelitian	13
II TINJAUAN TEORI BELAJAR TEKNIK DASAR STROKE MELALUI LATIHAN PANTULAN KE DINDING PADA PERMAINAN TENIS MEJA	15
A. Tinjauan Tentang Permainan Tenis Meja ...	15
B. Tinjauan Tentang Belajar	21
C. Tinjauan Teknik Dasar Stroke	23
1. Push	23
2. Drive	25
3. Block	27
4. Chop	29
5. Service	31
D. Tinjauan Latihan Pantulan ke Dinding ...	33
III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Metoda Penelitian	36
B. Desain Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrumen Penelitian	45
E. Pelaksanaan Penelitian	48
F. Tinjauan Program Latihan	49
G. Sistematika Latihan	52
IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	54
A. Prosedur Pengolahan Data	54
B. Pengujian Hipotesis	58
C. Diskusi Penemuan	63

	Halaman
V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran-saran	65
KEPUSTAKAAN	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A : Pelaksanaan tes Back Board	67
Lampiran B : Daftar Peringkat Skor Hasil Tes Back Board Dalam Permainan Tenis Meja dari 30 Subjek Pada Awal Eksperimen	68
Lampiran C : Daftar Subjek Dalam Dua Kelompok Sejedoh Berdasarkan Skor Tes Back Board Dalam Permainan Tenis Meja Pada Awal Eksperimen ...	69
Lampiran D : Daftar Skor Perolehan Tes Back Board Dalam Permainan Tenis Meja Pada Kelompok A (Eksperimen)	70
Lampiran E : Daftar Skor Perolehan Tes Beck Board Dalam Permainan Tenis Meja Pada Kelompok B (Kontrol)	71
Lampiran F : Uji Normalitas Kelompok Skor Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Eksperimen	72
Lampiran G : Uji Normalitas Kelompok Skor Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Kontrol	74
Lampiran H : Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen, Kelompok Kontrol dan Skor Perolehan	76
Lampiran I : Pengujian Hipotesis untuk Kelompok Eksperimen	78
Lampiran J : Pengujian Hipotesis Untuk Kelompok Kontrol	80
Lampiran K : Pengujian Hipotesis Skor Perolehan Untuk Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..	82
Lampiran L : Program Latihan	84
Lampiran M : Tabel Luas O ke Z	89
Lampiran N : Tabel Nilai Distribusi X^2	90
Lampiran O : Tabel Distribusi T	91
Lampiran P : Tabel Distribusi F	92
Lampiran Q : Surat Tugas	93
Lampiran R : Surat Permohonan Untuk mengadakan Riset/ Penelitian	94

Lampiran S : Surat Keterangan 95
Lampiran T : Berita Acara Pengambilan Data 96



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.1	Sarana fasilitas latihan pantulan ke dinding melalui lantai	4
1.2	Sarana Fasilitas latihan pantulan ke dinding melalui setengah lapangan tenis meja	4
2	Sarana Fasilitas latihan langsung pada fasilitas olahraga permainan tenis meja yang lengkap	5
3.1	Cara memegang bet dengan shake hand grip	16
3.2	Cara memegang bet dengan penhold grip	17
4	Square stand dilihat dari samping	18
5.1	Pelaksanaan gerakan backhand push	24
5.2	Pelaksanaan gerakan forehand push	25
6.1	Pelaksanaan gerakan backhand drive	26
6.2	Pelaksanaan gerakan forehand drive	27
7.1	Pelaksanaan gerakan backhand block	28
7.2	Pelaksanaan gerakan forehand block	29
8.1	Rangkaian gerakan backhand chop	30
8.2	Rangkaian gerakan forehand chop	31
9.1	Rangkaian gerakan backhand service	32
9.2	Rangkaian gerakan forehand service	33
10	Latihan teknik dasar push melalui pantulan ke dinding	35
11	Desain Penelitian	43
12	Sasaran back board test	46
13	Penambahan beban latihan secara bertahap	51
14	Pelaksanaan tes Back Board	67

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku dari tiap-tiap kelompok	55
2	Hasil penghitungan CHI^2 empat perangkat skor	56
3	Variansi dan nilai F untuk uji homogenitas ...	57
4	Hasil perolehan T hitung dan T tabel rata-rata dua kelompok sejodoh	60

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi, (1983). Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta : PT Bina Aksara.
- Depdikbud. (1994). Kurikulum Pendidikan Dasar. Jakarta.
- Depdikbud. (1988). Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar. Jakarta.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : CV Tambak Kusumah.
- Leach. (1985). Bimbingan Bermain Tenis Meja. Mutiara Sumber Widya.
- Myers. (1987). Tenis Meja. PT Rosda Jaya Putra.
- Nasution. (1987). Didaktik Azas Azas Mengajar. Bandung : Jemmars.
- Nurlan. (1993). Tenis Meja. Bandung : FPOK IKIP. Diktat.
- Purwadarminta, W.J.S. (1986). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : Balai Pustaka.
- Simpson. (1986). Teknik Bermain Ping-Pong. Pionir Jaya.
- Sklorz. (1983). Table Tennis A Sport for Everyman.
- Slameto. (1991). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana. (1990). Metoda Statistika. Bandung : Tarsito.
- Supandi, dan Seba, Lourens. (1983). Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung : FPOK IKIP. Diktat.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah. Bandung : Tarsito.
- Theng. (1975). Tes Kecakapan Bermain Tenis Meja. Bandung : FPOK IKIP . Diktat.