

**“PENGARUH *MENTAL FATIGUE* TERHADAP KECEPATAN
DAN AKURASI PUKALAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND*
SMASH ATLET TENIS MEJA”**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar

Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Moch Saeful Irpan

1906113

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023

**PENGARUH *MENTAL FATIGUE* TERHADAP KECEPATAN DAN
AKURASI PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* SMASH ATLET
TENIS MEJA**

Oleh
Moch Saeful Irpan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program
Studi Ilmu Keolahragaan

© Moch Saeful Irpan 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi undang – undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya
tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

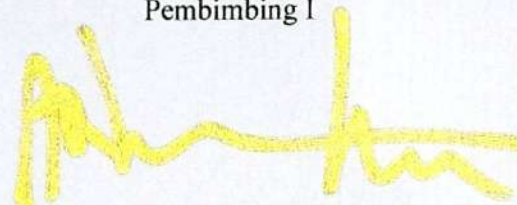
Moch Saeful Irpan

1906113

**PENGARUH MENTAL FATIGUE TERHADAP KECEPATAN DAN AKURASI
PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND SMASH ATLET TENIS MEJA**

Disetujui dan di sahkan oleh :

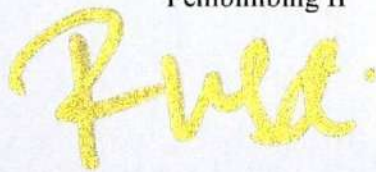
Pembimbing I



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 195301111980031002

Pembimbing II

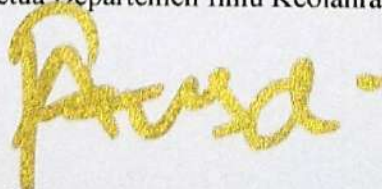


Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP. 197608122001121001

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Moch Saeful Irpan

NIM : 1906113

Prodi : Ilmu Keolahrgaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Mental Fatigue Terhadap Kecepatan dan Akurasi Pukulan Forehand dan Backhand Smash Atlet Tenis Meja” ini beserta seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2023

Yang membuat pernyataan,

Moch Saeful Irpan

NIM. 1906113

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Mental Fatigue Terhadap Kecepatan dan Akurasi Pukulan Forehand dan Backhand Smash Atlet Tennis Meja” selesai tepat pada waktunya.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini terdapat banyak hambatan dan kendala yang dialami oleh penulis. Berkat bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahrgaan Fakultas Pendidika Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Mental Fatigue Terhadap Kecepatan dan Akurasi Pukulan Forehand dan Backhand Smash Atlet Tennis Meja.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan ataupun tata bahasanya. Penulis mengharapkan kritik dan saran positif dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, umumnya bagi para pembaca khususnya menjadi sumber rujukan mengenai pengaruh mental fatigue. Aamiin

Bandung, April 2023

Moch Saeful Irpan

NIM. 1906113

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. karena berkat rahmat dan hidayah-Nyalah penulis diberi kemudahan untuk dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan lancar. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, dan kepada kita semua semoga tetap taat dalam ajaran yang dibawanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat penulis masih jauh dari kesempurnaan. Karena terbatasnya pengetahuan dan wawasan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan dari pihak manapun demi perbaikan isi maupun penyusunan skripsi yang dibuat penulis.

Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, tidak lupa pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan.
2. Keluarga penulis khususnya bapak Ade Sopian, ibu Neng Toripah dan Kakak Siti Nur Wulan, untuk do'a dan dukungan yang diberikan.
3. Keluarga besar penulis keluarga bapak H. Sulaeman (Alm) dan keluarga bapak Ojan terimakasih atas semua do'a dan dukungannya.
4. Bapak Dr. R Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana dan prasarana untuk belajar di FPOK.
5. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
6. Bapak Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan, membimbing, membantu permasalahan akademik penulis..
7. Bapak Prof. Dr.H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd., selaku pembimbing 1 dan Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku pembimbing 2 skripsi ini yang telah memberi arahan-arahan dan masukan yang sangat bermanfaat kepada penulis.

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelajaran berupa ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
9. Seluruh staff Akademik FPOK UPI yang sudah mendukung dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi.
10. Keluarga pondok camar dan orang-orang terdekat penulis, Nijar, Januar, Rizal yang selalu kebersamai dari awal hingga akhir perkuliahan.
11. Teman-teman penulis dari ukm tenis meja yang sudah siap sedia membantu penulis dalam proses pengambilan data.
12. Keluarga besar mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2019 yang selalu mendukung dan kebersamai penulis sampai akhir perkuliahan.
13. Semua pihak yang secara langsung atau tidak langsung memberikan bantuannya dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga pihak yang memberikan bantuannya dapat mendapat imbalan yang sepadan dari Allah SWT. dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Bandung, April 2023

Moch Saeful Irpan

NIM. 1906113

ABSTRAK

Pengaruh Mental Fatigue Terhadap Kecepatan Dan Akurasi Pukulan Forehand Dan Backhand Smash Atlet Tenis Meja

Moch Saeful Irpan

1906113

Pembimbing: Prof. Dr.H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd.,
M.A., Ph.D.

Tujuan Penelitian ini untuk menguji pengaruh mental fatigue terhadap kecepatan dan akurasi pukulan forehand dan backhand smash atlet tenis meja. Dalam olahraga hampir setiap cabang olahraga, mental fatigue berpengaruh terhadap kinerja atlet saat di lapangan. Performa atlet tenis meja dalam memenangkan pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan skill, mental dan kemampuan fisik yang baik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest design kepada 10 atlet mahasiswa UPI yang mengikuti UKM Tenis Meja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan mental (Mental Fatigue) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan forehand dan backhand smash. Dan juga kelelahan mental (Mental Fatigue) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pukulan forehand dan backhand smash.

Kata Kunci: Pengaruh Mental Fatigue Terhadap Kecepatan Dan Akurasi

ABSTRACT

The Effect of Mental Fatigue on the Speed and Accuracy of Forehand and
Backhand Smash Table Tennis Athletes

Moc Saeful Irpan

1906113

Advisor: Prof. Dr.H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A.,
Ph.D.

The purpose of this study was to examine the effect of mental fatigue on the speed and accuracy of the forehand and backhand smash strokes of table tennis athletes. In almost every sport, mental fatigue affects the athlete's performance while on the field. The performance of table tennis athletes in winning matches is largely determined by good skill, mental and physical abilities. This study used a quantitative method which was experimental with a research design using a one group pretest-posttest design on 10 UPI student athletes who took part in Table Tennis UKM. The results of this study indicate that mental fatigue (Mental Fatigue) has a significant effect on the speed of the forehand and backhand smash. And also mental fatigue (Mental Fatigue) has a significant effect on the accuracy of forehand and backhand smash.

Keywords: Effect of Mental Fatigue on Speed and Accuracy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
Daftar Isi.....	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Permainan Tenis Meja.....	5
2.1.2 Keterampilan Tenis Meja.....	7
2.1.3 Mental Fatigue	9

2.1.4 Akurasi.....	10
2.2 Penelitian Relevan.....	11
BAB III.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.2 Partisipan.....	12
3.3 Populasi dan sample.....	12
3.4 Instrumen penelitian.....	13
3.5 Prosedur penelitian.....	14
3.6 Analisis data.....	14
BAB IV.....	15
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	15
4.1 Temuan Penelitian.....	15
4.2 Uji Normalitas.....	17
4.3 Uji Hipotesis.....	18
4.4 Pembahasan.....	19
BAB V.....	21
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	21
5.1 Kesimpulan.....	21
5.2 Implikasi.....	21
5.3 Rekomendasi.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Prosedur Penelitian	14
Tabel 4. 1 Kriteria Sampel	15
Tabel 4. 2 Data hasil pre-test mengukur kecepatan bola	16
Tabel 4. 3 Data hasil post-test mengukur kecepatan bola	16
Tabel 4. 4 Data hasil pre-test mengukur akurasi	16
Tabel 4. 5 Data hasil post-test mengukur akurasi	17
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	17
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Tenis Meja	5
Gambar 3. 1 Visual Analog Scale	13
Gambar 3. 2 Visual Analog Scale	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Pembimbing	25
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	26
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi	29
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	32
Lampiran 5 Hasil Pre-test dan Post-test.....	33
Lampiran 6 Hasil Output analisis data SPSS	35
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	36
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	40

DAFTAR PUSTAKA

- Akpinar, S., Devrilmez, E., & Kirazci, S. (2012). Coincidence-anticipation timing requirements are different in racket sports. *Perceptual and motor skills*, 115(2), 581-593.
- Catherine M. Capiro : (2019) ,A school-based physical activity intervention for children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial :: 1-9
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). How to Design and Evaluate (p. 642). p. 642.
- Hasan, Andi Nadia. Dkk. Artikel Tenis Meja. jurusan kepelatihan olahraga fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas negeri pendidikan indonesia. (Online), ([http : // i11211501967. wordpress. Com / 2012 / 10 / 05 / teknik – dasar – permainan - tenis-meja / # more - 28](http://i11211501967.wordpress.com/2012/10/05/teknik-dasar-permainan-tenis-meja/#more-28)), Diakses 17 Juli 2014.
- Kurniawan, F. (2011). Buku Pintar Olahraga. *Jakarta : Laskar Aksara* .
- Ma'mun, A., & Yudha. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. *Jakarta: Depdikbud* , 57.
- Nugroho, W. D. (2022, Juli). *Permainan Futsal: Pengertian, Teknik Dasar dan*
- Nurdin, & Aminullah. (2020). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Smash Forehand Tenis Meja Pada Club Pade Angen Mataram Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 360–368.
- Pratiwi, S. F. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to. *Jurnal SPORTIF : Jurnal penelitian pembelajaran* , 105-119.
- Smith, M. R., Zeuwts, L., Lenoir, M., Hens, N., De Jong, L. M., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill. *Journal of Sports Sciences*, 34(14), 1297–13
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tomoliyus. (2017). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. CV. Sarnu Untung.
- Pujianto, A. (2015). Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2) , 38-43.
- Yann Le Manseca, Benjamin Pageaux b, Antoine Nordeza, Sylvain Dorela and Marc Jubeau : 2017

Yann Le Mansec, Benjamin Pageaux, Antoine Nordez, Sylvain Dorel & Marc Jubeau (2017): Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis, *Journal of Sports Sciences*

Zheng and Jin, 2016: 261–264 Multi ball training method: A new attempt of table tennis training in colleges and universities 2016: 261–264