



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* UMPAN
KONSTAN DAN UMPAN BERUBAH TERHADAP KEMAMPUAN
PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA
PADA ATLET CLUB PTM DWI BENGAWAN
SUKOHARJO TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD RASID SIDIK

D0219128

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* UMPAN
KONSTAN DAN UMPAN BERUBAH TERHADAP KEMAMPUAN
PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA
PADA ATLET CLUB PTM DWI BENGAWAN
SUKOHARJO TAHUN 2023**

**OLEH:
MUHAMMAD RASID SIDIK
D0219128**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Umpan Konstan Dan Umpan Berubah Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Atlet Club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Muhammad Rasid Sidik

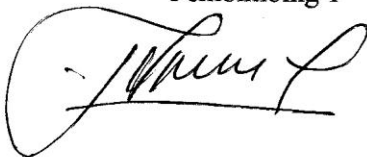
NIM : D0219128

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto S.Pd.,M.Or.
NIN : 0619068401

Pembimbing 2



Bagus Kuncoro S.Pd.,M.Or
NIN : 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Umpan Konstan Dan Umpan Berubah Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Atlet Club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Muhammad Rasid Sidik

NIM : D0219128

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto S.Pd.,M.Or.

Anggota II : Bagus Kuncoro S.Pd.,M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Muhammad Rasid Sidik. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* UMPAN KONSTAN DAN UMPAN BERUBAH TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA ATLET CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drill* umpan konstan dan umpan berubah terhadap kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *drill* umpan konstan dan umpan berubah terhadap kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PTM Dwi Bengawan Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *randomsampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan pukulan *forehand* dengan latihan *drill* umpan konstan dan umpan berubah sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan pukulan *forehand* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan pukulan *forehand* menggunakan tes kemampuan pukulan *forehand* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Tolomiyus (2012). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* umpan konstan dan umpan berubah terhadap kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.191$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *drill* umpan konstan lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *drill* umpan berubah terhadap kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada atlet club PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan Dalam permainan tenis meja menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *drill* umpan konstan) adalah 6.461% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *drill* umpan berubah) adalah 5.946%.

ABSTRACT

Muhammad Rasid Sidik. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF CONSTANT FEEDING DRILL AND CHANGING FEED TRAINING METHODS ON FOREHAND ABILITY IN TABLE TENNIS GAMES AT CLUB PTM DWI BENGAWAN SUKOHARJO IN 2023*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, May 2023.

The aim of this research is to find out the differences in the effect of constant bait and changing bait drill training methods on forehand hitting ability in table tennis games for PTM Dwi Bengawan Sukoharjo athletes in 2023, and if there are differences then to find out which is better between the constant and bait drill training methods. The bait changes to the ability to hit forehand in table tennis at PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club athletes in 2023.

The research sample was PTM Dwi Bengawan Sukoharjo athletes with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variable of this research is the result of forehand ability with constant bait drill and changing bait as independent variable and the result of forehand ability is dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to hit the forehand uses the forehand stroke ability test using the instructions for carrying out the test from Tolomiyus (2012). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of data analysis, the following conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of constant bait drills and changing baits on forehand stroke ability in table tennis games for PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club athletes in 2023. This is evidenced from the results of the final test calculations for each -each group, namely $t_{count} = 3,191$ which is bigger than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The constant bait drill method has a better effect than the changed bait drill training method on forehand stroke ability in table tennis games for athletes at PTM Dwi Bengawan Sukoharjo club in 2023. Based on the percentage increase in forehand stroke ability in table tennis games, it shows that group 1 (the group that received the constant bait drill practice) was 6.461% > group 2 (the group that received the bait drill practice changed) was 5.946%.

MOTTO

Barang siapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya.

(Imam Asy-Syafi'i).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Munjayin dan ibu Siti Kusniyah tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr.Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet PTM Dwi Bengawan Sukoharjo Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2023

M.R.S

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Tenis Meja.....	8
2. Hakikat Pukulan <i>Forehand</i> Dalam Tenis meja.....	18
3. Hakikat Latihan.....	21
4. Pengaruh Latihan <i>Drill</i> Umpan Konstan.....	24
5. Pengaruh Latihan Metode <i>Drill</i> Umpan Berubah.....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	28

D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Rancangan/Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	33
D. Pengumpulan Data	34
E. Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Uji Reliabilitas	38
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
D. Hasil Analisis Data	40
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	42
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bet tenis meja	11
Gambar 2. bola tenis meja.....	11
Gambar 3. Jaring atau net.....	12
Gambar 4. Meja Tenis Meja.....	12
Gambar 5. <i>Shakehand Grip</i>	14
Gambar 6. Penholder grip	14
Gambar 7. posisi siap	19
Gambar 8. posisi <i>backswing</i> dalam gerakan <i>forehand</i>	20
Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 10. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i>	32
Gambar 11. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	33
Gambar 12. Kemampuan <i>Forehand</i> Dalam Permainan Tenis Meja.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan pukulan Forehand dalam permainan tenis mejapada Kelompok 1 dan Kelompok 2	37
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	38
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	38
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	40
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	40
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	41
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Kemampuan <i>Forehand</i>	51
Lampiran 2. Program Latihan	53
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	62
Lampiran 4. Data Hasil Tes	63
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	70
Lampiran 6. Tabel Kerja	76
Lampiran 7. Uji Normalitas	77
Lampiran 8. Uji Homogenitas	79
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi	80
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Dalam Persen	83
Lampiran 11. Nilai t tabel	84
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	85
Lampiran 13. Tabel F	86
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	89
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Peneltian	