

**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENIMANG BOLA TERHADAP
KEMAMPUAN DASAR PUKULAN *FOREHAND* DALAM TENIS MEJA
PADA SISWA SD NEGERI NO 01 SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan Strata Satu



OLEH

ERI

2009/95114

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENIMANG BOLA TERHADAP
KEMAMPUAN DASAR PUKULAN FOREHAND DALAM TENIS MEJA
PADA SISWA SD NO 01 SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : ERI

BP/NIM : 2009/95114

Program Studi : S1

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011
Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. ASRIL.B.M.Kes.AIFO
NIP. 19611119 198903 1 003

DONIE, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar. M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Menimang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan *Forehand* Dalam Tennis Meja Pada Siswa SD No 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.”

Semoga Salawat serta salam senantiasa tetap berlimpah kepada junjungan umat yaitu Nabi Besar Muhammad SAW. Karena kehadiran beliau dimuka bumi ini telah banyak membawa perubahan-perubahan kearah jalan yang benar.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Untuk menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan atau bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengatitkan dengan hati yang tulus menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Kevelatihan dan Sekretaris serta seluruh staf pengajar Pendidikan Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Asril Bahar, M. Kes. AIFO. Selaku pembimbing I dan juga sebagai PD. III FIK UNP.
3. Bapak DONIE, M.Pd Selaku Pembimbing II

4. Bapak Drs. Setiady Tish sebagai Penguji 1.
5. Bapak Drs. Witarsyah sebagai Penguji II.
6. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Penguji III.
7. Ibu ZAYARNI ARDI, S,Pd selaku Kepala Sekolah Beserta Guru SD Negeri 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
8. Isteri tercinta dan anak-anak tersayang yang telah memberikan doa dan dorongan demi penyelesaian pelaksanaan penelitian serta penulisan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa- mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya angkatan 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
10. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung guna melancarkan pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan dorongan semangat yang diberikan dapat menjadi amal yang sholeh dan diridhoi oleh Allah SWT. Akhirnya penulis mendoakan mudah-mudahan skripsi yang telah diselesaikan ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Pukulan <i>Forehand</i>	3
Gambar 2. Free Test.....	38
Gambar 3. Cara memegang Bed.....	38
Gambar 4. Melambungkan Bola.....	38
Gambar 5. Melambungkan bola berpasang.....	39
Gambar 6. Memantulkan bola ke dinding	39
Gambar 7. Memantulkan bola ke lantai	39
Gambar 8. Post test.....	40

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Tennis Meja	7
2. Pengertian Variasi.....	9
3. Manfaat Variasi	10
4. Prinsip penggunaan Variasi.....	11
5. Teknik Dasar Pukulan.....	11
6. Cara Memegang Bet.....	13
7. Latihan Menimang Bola.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	16

C. Hipotesis Penelitian.....	17
------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Definisi Operasional.....	20
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Jenis dan Sumber Data.....	22
G. Teknik Pengumpulan Data.....	23
H. Rancangan Validitas (Internal dan Eksternal) Penelitian.....	23
I. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	27
B. Uji Persyaratan Analisis.....	28
C. Uji Hipotesis.....	29
D. Pembahasan.....	31
E. Keterbatasan.....	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	36
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Variasi Latihan Menimang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan *Forehand* Dalam Tennis Meja Pada Siswa SD N 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Nama : ERI

BP/Nim : 2009/95114

Program studi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olah Raga

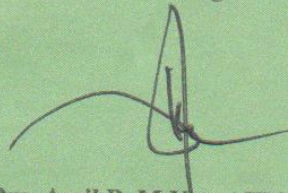
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

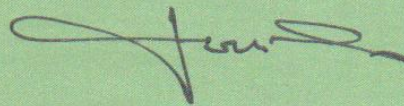
Di Setujui Oleh

Pembimbing I



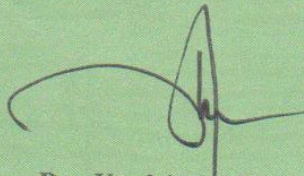
Drs. Asril B, M.Kes. AIFO
NIP. 196111191989031003

Pembimbing II



Donie, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 196111131987031004

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Pukulan <i>Forehand</i>	3
Gambar 2. Free Test.....	38
Gambar 3. Cara memegang Bed.....	38
Gambar 4. Melambungkan Bola.....	38
Gambar 5. Melambungkan bola berpasang.....	39
Gambar 6. Memantulkan bola ke dinding	39
Gambar 7. Memantulkan bola ke lantai	39
Gambar 8. Post test.....	40

ABSTRAK

Pengaruh Variasi Latihan Menimang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan Forehand Tennis Dalam Tennis Meja Pada Siswa SD Negeri 01 Sungai Limau, Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Eri, / 2011,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dieksperimenkan yaitu variasi latihan menimang bola sendirian, berpasangan, memantulkan bola ke dinding, memantulkan bola ke lantai dan memantulkan bola sambil bergerak pada siswa SD 01 Sungai Limau.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan perlakuan satu kelompok sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman sedangkan sampel yang diambil adalah siswa kelas V dengan teknik pengambilan sampel di random. Penelitian ini dilakukan pada awal Februari sampai April 2011. Sebelum sampel diberikan perlakuan sebanyak 16 x pertemuan terlebih dahulu diadakan *Pree test*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh variasi latihan menimang bola terhadap kemampuan dasar pukulan *forehand* dalam tenis meja kepada siswa SDN 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”. Instrumen penelitian ini dengan melakukan *test Backboard* dengan menggunakan alat-alat seperti papan tenis meja yang bisa dilipat, *stopwatch*, bola tenis meja, bed, dan alat pencatat data untuk melihat pengaruh digunakan teknis analisis uji t sebagai berikut.

Berdasarkan hipotesis hasil analisis data menunjukan bahwa dengan menggunakan variasi latihan menimang bola secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan dasar pukulan Forehand, hal ini dibuktikan dengan $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($13.235 > 1.703$).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas.

Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan jasmani. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernapasan, koordinasi syaraf dan pengaruh sosial serta rohani.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlaq mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan kompetensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga tenis meja. Untuk menghasilkan sebuah prestasi dalam tenis meja dibutuhkan dukungan dan kerja sama yang baik antara pengprov Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI), Pemerintah, Masyarakat dan instansi lainnya.

Tenis Meja merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh seluruh kalangan pelajar generasi muda, dan orang tua hal tersebut dapat dilihat banyaknya sekolah-sekolah yang mengembangkan olahraga tenis meja, termasuk SDN 01 Sungai Limau melalui kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pembinaan dan selanjutnya dilakukan seleksi bagi yang berbakat agar dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi dan nantinya akan dibina di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP Sumatera Barat)

Seorang atlet tenis meja harus mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain tenis meja adalah kemampuan dasar atau teknik dasar bermain tenis meja, penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara continue.

Larry Hodges (2007:5) mengemukakan bahwa:

“Penguasaan teknik merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan” dengan kata lain tanpa penguasaan teknik, terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik. Penguasaan tekni dasar permainan tenis meja sangat penting, mengingat permainan tenis meja adalah permainan yang cepat, maksudnya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Berdasarkan kutipan diatas penguasaan teknik dalam permainan tenis meja sangat penting dimiliki oleh seorang atlet tenis meja, yang mana penguasaan teknik masih terdapat kekurangan dibandingkan daerah lainnya. Teknik dasar yang dimaksud adalah teknik memegang dan mengontrol bet, teknik dasar servis dan teknik dasar pukulan. Diantara pukulan itu ada jenis pukulan *forehand* dan jenis pukulan *backhand*.

Dari bermacam teknik dasar dalam permainan tenis meja tersebut penulis membatasi tulisan ini tentang kemampuan dasar pukulan *forehand*. Idealnya sebuah pukulan *forehand* di dalam tenis meja adalah berdiri dengan kaki menapak dan badan dibungkukkan, pergelangan tangan lemas, kaki kanan sedikit ke belakang, memutar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan panggul, putar tangan ke belakang bertumpu pada siku, berat badan pindah ke kaki kanan, tubuh diputar ke depan bertumpu pada pinggang dan punggung tangan diputar ke depan dengan kontak dilakukan di sisi kanan tubuh, ayunan bet ke depan sedikit dinaikkan ke atas.



SDN 01 Sungai Limau menjadikan permainan tenis meja mejadi salah satu materi pembelajaran Penjas dan juga sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Namun dari prestasi selama ini dalam mengikuti kejuaraan tenis meja antar sekolah di Kecamatan Sungai Limau, siswa SDN 01 Sungai Limau belum memperoleh hasil yang maksimal

Dari pengamatan penulis di lapangan, kurang mampunya siswa SDN 01 Sungai Limau dalam permainan tenis meja adalah lemahnya penguasaan teknik pukulan *forehand*, kesalahan cara memegang bed, dan sikap tubuh yang kurang tepat di saat melakukan pukulan. Ini sangat terlihat dari pelaksanaan latihan dilapangan masih rendahnya tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan pukulan *forehand*. Kebanyakan pukulan terlalu jauh, melebar dan menyangkut di net.

Dari pengamatan tersebut penulis menduga salah satu penyebab rendahnya kemampuan pukulan *forehand* tersebut dikarenakan terbatasnya variasi dan latihan yang diberikan kebanyakan latihan-latihan yang diberikan untuk pukulan *forehand* masih dalam bentuk umum bahkan lebih cenderung pada bentuk permainan atau game yang sesungguhnya.

Selain itu kemampuan guru olahraganya sendiri dalam menyajikan pembelajaran yang optimal masih rendah, karena guru olahraganya tidak mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Guru juga masih cenderung selalu menggunakan metode pembelajaran yang sama, meskipun metode yang digunakan tersebut kurang efisien.

Melihat kenyataan ini, penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian yang di angkat ke dalam sebuah judul.

“Pengaruh Variasi Latihan Menimbang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan Forehand Dalam Tenis Meja Pada Siswa SD No 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas maka penulis dapat mengemukakan masalah sebagai berikut :

1. Sejauh mana pengaruh variasi latihan menimbang bola terhadap pukulan *Forehand*.
2. Sejauh mana pengaruh pegangan bed terhadap pukulan *Forehand*.
3. Sejauh mana pengaruh posisi tubuh terhadap pukulan *Forehand*.
4. Sejauh mana pengaruh metode pembelajaran terhadap pukulan *Forehand*

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memberikan arah dan tujuan terhadap permasalahan yang di bahas dalam penelitian ini maka di perlukan adanya pembatasan masalah. Untuk itu fokus penelitian ini adalah “Pengaruh Variasi Latihan Menimbang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan *Forehand* Dalam Tenis Meja Pada Siswa SD No 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

Bagaimana pengaruh variasi latihan menimang bola terhadap kemampuan dasar pukulan *Forehand* dalam tenis meja pada siswa SD No 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variasi latihan terhadap pukulan *Forehand* tenis meja pada siswa SD Negeri 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini secara spesifik diharapkan dapat berguna :

1. Bagi siswa agar memperoleh hasil yang lebih baik pada pukulan *forehand*.
2. Bagi guru dapat dijadikan rujukan alternatif untuk mengajarkan cara pukulan *forehand*.
3. Bagi peneliti dapat dijadikan input untuk penelitian berikutnya yang memiliki karakteristik yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tennis Meja

a. Sejarah

Negara asal tenis meja yang sebenarnya tidak diketahui secara pasti. Olahraga ini dimulai kira-kira ditahun 1890-an. Sebagai permainan pendatang dan menebarkan keranjingan pada beberapa Negara. Tenis meja menjadi populer pada tahun 1920-an dan banyak bermunculan klub-klub di seluruh dunia.

Nama asli tenis meja adalah ping-pong diambil dari nama merk dagang Parkerbrothers dan pada tahun 1926 didirikan Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF). Dipertengahan abad ke 19, Amerika menjadi penguasa dalam permainan ini. Olahraga ini mengalami kemajuan di Asia dan Eropa sehingga bermunculanlah Negara-negara yang menjadi pesaing Amerika seperti Jepang, Cina, Swedia, Yugoslavia dan Jerman. Olahraga tenis meja ini dimasukkan dalam olimpiade pada tahun 1988.

b. Peraturan

peraturan dalam tenis meja ada tiga bagian:

1. Bagian penilaian

- Seorang pemain memperoleh nilai bila lawannya gagal melakukan pengembalian bola yang sah
- Satu set dimenangkan dengan 21 poin.
- Satu permainan harus dimenangkan dengan selisih 2 poin.

- Satu pertandingan selesai dengan 2 kali menang dari 3 set atau 3 kali menang dari 5 set.
- Servis berpindah setiap 5 poin kecuali saat *deuce* (20-20) dimana pemain melakukan servis bergantian tiap satu poin.
- Permainan tidak berhenti pada 7-0 atau skor lainnya kecuali 21 atau *deuce*.

2. Bagian Servis

- Bola harus diletakkan pada tangan yang ditelantangkan, dengan ibu jari diregangkan dan jari lain di rapatkan.
- Bola harus dilemparkan ke atas sedikit 6 inchi.
- Bola harus dipukul setelah bola turun
- Kontak harus terjadi diposisi lebih tinggi dari meja dan dibelakang garis pinggir atau ketinggian yang telah diperkirakan.
- Servis yang terkenan net tapi mengenai sisi meja lawan harus diulang kembali.
- Bola harus memantul di kedua sisi meja saat servis.

3. Bagian *Rally*

- Apabila memukul bola sebelum bola memantul di sisi meja *server*, *server* akan kehilangan 1 poin.
- *Rally* terus berlanjut sampai seseorang gagal mengembalikan bola
- Tangan yang bebas tidak boleh menyentuh meja.

Tenis meja menurut Salim (2008:4) adalah permainan dengan menggunakan bed yang dimainkan oleh dua orang atau lebih, dan paling banyak empat orang. Bad yang dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jarring net yang terbentang di atas meja. Jaring tersebut dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan

tenis meja atau juga dikenal sebutan “Ping Pong” merupakan suatu cabang olah raga yang unik dan bersifat kreatif. Oleh karena itu, maka cabang olah raga sangat digemari oleh semua kalangan manusia.

2. Pengertian Variasi

Menurut J.J. Hasibuan (1996:24) “variasi adalah suatu kegiatan guru dalam konteks interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme serta penuh partisipasi”.

Variasi mengandung makna perbedaan. Dalam kegiatan pembelajaran, pengertian variasi menunjukkan pada tindakan dan perbuatan guru, yang di sengaja ataupun secara spontan yang dimaksud untuk memacu dan mengingat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan utama guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa, sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

Dari definisi di atas, bisa di tarik kesimpulan bahwa variasi adalah keanekaan yang membuat sesuatu tidak monoton. Variasi di dalam kegiatan pembelajaran dapat menghilangkan kebosanan, meningkatkan minat anak dan keingin tahuan siswa melayani gaya belajar siswa yang beragam siswa yang beragam, serta meningkatkan kadar keaktifan siswa.

Anak tidak bisa dipaksakan untuk terus menerus memusatkan perhatiannya dalam mengikuti pelajaran, apalagi jika guru saat mengajar tanpa menggunakan variasi alias monoton yang membuat siswa kurang perhatian, mengantuk dan bosan.

Untuk mengatasi kebosanan siswa tersebut perlu adanya variasi. Komponen keterampilan mengadakan variasi di bagi menjadi 3 kelompok sebagai berikut :

- a. Variasi dalam gaya mengajar yang meliputi variasi suara pemusatan perhatian, kesenyapan, pergantian posisi guru, kontak pandang serta gerakan badan dan mimik.
- b. Variasi pola interaksi dan kegiatan.
- c. Variasi penggunaan alat bantu pengajaran meliputi alat / bahan yang dapat di dengar, di lihat dan di manipulasi.

3. Manfaat Variasi

Manfaat variasi menurut J.J Hasibuan (1996:26) adalah :

1. Memelihara dan meningkatkan siswa yang berkaitan dengan aspek belajar.
2. Meningkatkan kemungkinan berfungsinya motivasi ingin tahu melalui kegiatan investigasi dan eksplorasi.
3. Membentuk sikap positif terhadap guru dan sekolah.
4. Kemungkinan di layaninya siswa secara individual sehingga member keindahan belajar.
5. Mendorong aktifitas belajar dengan cara melibatkan siswa dengan berbagai kegiatan atau pengalaman belajar yang menarik dan berbagai tingkat kognitif.

4. Prinsip Penggunaan Variasi

Dalam proses belajar mengajar, kegiatan siswa menjadi perhatian guru. Untuk itu kegiatan pengajaran dapat merangsang siswa untuk aktif dan kreatif belajar, tentu saja diperlukan lingkungan belajar yang kondusif. Salah satu upaya kearah itu adalah dengan cara memperhatikan beberapa prinsip penggunaan variasi dalam mengajar, prinsip-prinsip tersebut adalah :

- a. Variasi hendaknya di gunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang hendak di capai. Dalam menggunakan keterampilan variasi sebaiknya semua jenis variasi digunakan. Di samping itu juga harus

ada variasi penggunaan komponen untuk tiap jenis variasi terutama penggunaan variasi gaya mengajar, dalam bervariasi harus disesuaikan dengan materi pelajaran yang akan disampaikan agar menarik siswa untuk memperhatikan atau mendengar penjelasan guru.

- b. Direncanakan secara baik dan eksplisit di cantumkan dalam rencana pelajaran, harus benar-benar berstruktur dan direncanakan. Karena variasi ini memerlukan keluwesan, spontan sesuai dengan umpan balik yang diterima dari siswa.

5. Teknik Dasar Pukulan

Ada dua dasar *stroke* dalam tenis meja : *Driving Stroke* dan *Pushing Stroke*. Dari mana yang digunakan sudah bisa jadi ditebak bahwa *driving stroke* digunakan untuk menyerang, dan *pushing stroke* digunakan pada pertahanan. Teknik tersebut digunakan untuk melakukan kontrol dalam bermain, dan menghentikan lawan dari kemungkinan mendapat keuntungan. teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja menurut Salim (2008 : 44) sebagai berikut :

a. Aksi *Forehand Drive*

Aksi memutar bola sepanjang jalan dengan satu tangan bagaimana harus menjaga dan menahan telapak tangan yang berada di atas untuk menjaga bola tetap bergerak. Isi aksi dan teknik yang paling tepat serta diperlukan untuk memainkan *forehand Drive*, Salim (2008:45).

b. Posisi *Forehand Drive*

Posisi ini bisa dilakukan jika berada pada posisi kanan dari pegangan, memegang bed ke sisi kanan pada sekitar tinggi dengan membengkok sekitar 90

derajat. Jika pegangan ini, hanya mengganti miring ke atas, posisi tertutup stabil. Tetapi dengan ringan menyamping ke meja. Untuk pegangan seperti ini berarti kali ini harus di atas dari kaki kanan. Waktu yang tepat untuk memukul bola dari semua jenis *stroke* adalah ketika bola mencapai puncak lintasan, yakni saat bola mulai menunjukkan akan jatuh ke bawah lagi, Salim (2008:46)

c. Teknik *Forehand Drive*

Untuk melakukan teknik *Forehand Drive*, pertama kali yang dilakukan dengan menggunakan organ pendek. Selanjutnya ayunan bet ke depan dan atas dalam waktu yang bersamaan mulailah untuk memutar tubuh ke atas sehingga persegi pada meja. Untuk tidak menggunakan pengelangan tangan atau menggerakkan siku saat menyentuh bola.

Kekuatan dari *stroke* jenis ini seharusnya datang dari pundak, ikut tersu hingga bed ada di depan dengan sejajar hidung dan harus mengakhiri dari pukulan permukaan meja saat diinginkan bola itu pergi. Jika memainkan *stroke* dengan sempurna, berarti berat badan harus disalurkan ke kaki depan. Proses dari penyaluran berat harus di miliki dengan cepat karena saat akhir lapangan itu akan menjadi penting agar bisa memukul bola dengan *shot*, Salim (2008:47).

d. Aksi Dorongan *Forehand*

Teknik ini sama dengan gaya dorongan ringan seperti yang digunakan pada *backhand*, tetapi yang harus diperhatikan tangan berputar dari badan sehingga muka *forehand* dari Bed mengenai bola.

e. Posisi dorongan *Forehand*

Sikap yang diperlukan untuk melakukan aksi ini adalah harus sampai dan hanya ditujukan untuk *forehand drive*. Pada saat telah menyelesaikan pukulan pundak menghadap ke meja yang dituju dimana hal ini disebut akhir *square on to the line of play*. Tip atau cara yang berguna untuk membantu mengontrol arah bola adalah dengan menjaga kepala dan bagian atas tubuh dengan sedikit mungkin ke pantulan.

f. Teknik Dorongan *Forehand*

Meskipun dorongan *Forehand* terasa lebih kaku, dasar dan prinsip dari pukulan hampir sama dengan yang terdapat dari dorongan backhand. Peganglah sudut bet dengan sedikit terbuka dan siku membentuk sudut 90 derajat selanjutnya buatlah ayunan pendek dengan segala gaya yang datang dari siku dan pukulan kebawah dari bagian belakang bola. Jika mencoba menggunakan pergelangan tangan dengan tanpa memberatkan siku akan kehilangan kesempatan mengendalikan bola (Salim, 2008:58).

6. Cara Memegang Bed

a. *Shakehand Grip* atau pegangan jabatan tangan. *Shakehand Grip* atau pegangan berjabatan tangan ini ialah cara memegang bet seperti halnya kita menjabat tangan seseorang. Cara ini sangat populer di Eropa dan Amerika.

Kelebihan *Shakehand Grip* adalah:

- Pegangan yang paling multiguna
- Satu-satunya pegangan yang memungkinkan melakukan pukulan backhand.
- Pegangan yang paling baik untuk backhand
- Pegangan yang paling baik untuk bermain jauh dari meja
- Pegangan yang paling baik untuk pemain bertahan

- Dapat memukul dengan kuat ke udara sudut meja

Kelemahan *Shakehand Grip* adalah :

- Lemah menghadapi pukulan ditengah meja
- Sulit untuk menggunakan pergelangan tangan pada beberapa pukulan

b. *Penhold Grip* (pegangan Pena). *Penhold Grip* atau pegangan pena ialah cara memegang Bed seperti halnya kita memegang pena. Cara ini lebih terkenal di Asia. Dengan *Penhold Grip* pemain hanya dapat mempergunakan satu permukaan Bed baik untuk *forehand stroke* maupun *backhand stroke*. Pada akhir ini pegangan jabatan tangan lebih dikenal orang dari pada pegangan pena.

Dari kedua pegangan tersebut, ada dua hal yang perlu diperhatikan:

1. Pegangan terlalu kuat/erat, karena apabila Bed yang dipegang terlalu kuat atau erat maka tangan akan kaku sehingga gerakan menjadi lambat. Hal ini mengakibatkan pengembalian bola yang sukar untuk dikontrol lebih-lebih apabila lawan memiliki pukulan top spin yang baik atau memiliki pukulan yang keras.
2. Harus mampu memainkan Bed, artinya seorang pemain harus mampu mengatur kemiringan atau sudut permukaan Bed. Apabila hal ini dapat dilakukan dan sesuai dengan jenis pukulan lawan maka semua serangan atau pukulan lawan dapat dikontrol dan dikembalikan.

7. Latihan Menimang Bola

Menurut Sahara (2003:12) "Suatu usaha menimang bola yang bertujuan melakukan pukulan di mana pada waktu menimbang bola posisi telapak tangan yang memegang bed menghadap ke atas. Gerakan system forehand adalah

mendiskripsikan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang bagi pemain tangan kanan, sedangkan pemain tangan kiri sebaliknya. Badan menyerong ke kanan kurang lebih 45 derajat, lutut di bengkokkan. Bed di tarik ke samping belakang, kepala bed menghadap serong ke tanah dengan lengan agak ke bawah, pergelangan tangan tidak di bengkokkan”.

Posisi tersebut di lakukan pada saat bola memantul dari bed menuju ke arah atas, kemudian lengan di ayun ke depan kiri atas dengan menggesek bagian belakang bola untuk bola kosong, dan lengan menggesek bagian bawah bola untuk bola isi.

a. Pembelajaran Memukul Bola

Menurut Mukhtar dan Sulistyio (2004 : 269) ada 3 jenis *drive* yang dilakukan terhadap bola dalam pukulan *forehand* yaitu sebagai berikut :

1. *Forehand drive dengan penholder grig*, mempergunakan karet halus. Melakukan drive dengan cara mengambil bola pada titik turun lebih rendah dari meja. Cara ini di lakukan dengan dengan menggesek bagian bawah bola. Bola menuju ke atas harus pula menggunakan tenaga ke depan yang besar hingga bola pergi ke arah meja lawan.
2. *Forehand drive pelholder grip*, mempergunakan bed busa di lapiasi karet berbentuk menonjol ke depan, mempunyai keistimewaan menyerang pada waktu bola berada di titik bangkit atau titik teratas Ini di lakukan dengan cara menarik lengan bawah sedikit ke belakang kemudian di ayun ke depan untuk memukul bola di bantu oleh pergelangan tangan.
3. *Forehand drive shakehand grip*,. Melakukan *drive* dengan menggesekkan bola ke depan atas pada waktu bola turun dari titik teratas tidak lebih dari

meja sehingga bola pergi ke arah meja lawan lebih cepat, tetapi tidak mengandung *topspin* yang keras. Serangan tersebut mempunyai kecepatan luar biasa tetapi risikonya cukup besar, karena pada waktu itu bola sedang melaju dengan cepat sehingga apabila perhitungan waktu tidak tepat, maka bola akan memantul ke luar lapangan atau menyangkut di net.

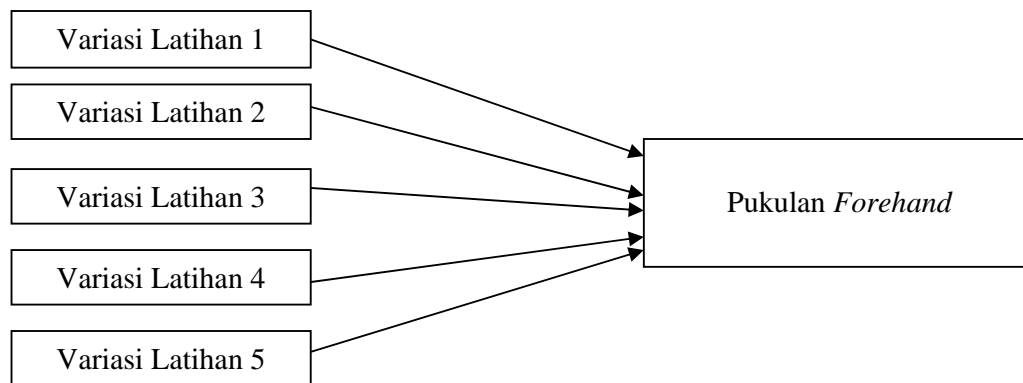
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan pustaka yang di kemukakan, dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

Pengaruh Variasi Latihan Menimang Bola Terhadap Kemampuan Dasar Pukulan Forehand Dalam Tenis Meja Pada Siswa SD No 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Teknik *Forehand* pada permainan tenis meja memiliki kedudukan penting, sehingga siswa harus di berikan pembelajaran terhadap pukulan *forehand* secara intensif. Bed yang digunakan dalam pembelajaran terhadap pukulan *forehand* yaitu bad yang standar dalam permainan tenis meja. Penggunaan peralatan yang berbeda dapat berpengaruh terhadap pola gerak dan pembentukan kondisi fisik siswa. Pada akhirnya dapat berpengaruh pada peningkatan kemampuan siswa terhadap pukulan *forehand*. Bat yang standar penggunaannya dapat membiasakan siswa untuk melakukan pukulan *forehand* dengan kuat dan lebih baik. Akan tetapi bagi pemula penggunaan bed yang standar teras lebih keras dan berat sehingga secara psikologis dapat membebani terhadap siswa. Konsentrasi dalam pelaksanaan gerakan terhadap pukulan *Forehand* hanya tertuju pada penggunaan tenaga. Sedangkan teknik pukulan *forehand* yang baik sering terabaikan.

Kerangka Konseptualnya :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian teori dan dan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Terdapat pengaruh variasi latihan menimang bola terhadap kemampuan dasar pukulan *forehand* pada siswa SD Negeri 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan variasi latihan menimang bola terhadap kemampuan dasar pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SD N 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”. Didapat t_{hitung} sebesar 13.235 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.703. peningkatan ini dapat dilihat dari rata-rata tes awalnya 7.607 meningkat menjadi 12.107 (meningkat 4.5 point)

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan dasar pukulan *forehand* tenis meja, di antaranya:

1. Bagi pelatih, guru penjas yang meningkatkan kemampuan dasar pukulan *forehand* siswa atau pemula dapat menggunakan latihan dengan menggunakan variasi latihan menimang bola.

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan bentuk latihan atau variasi latihan dalam mengembangkan kemampuan dasar pukulan *forehand* atlet pemula.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SD N 01 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1998, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Gusril, 2009, *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Padang: UNP Press
- Hodges, Larry, 2007, *Tenis Meja Tingkat Pemula*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muchtar dan Sulisty, 2004. *Tenis Meja*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Muhajir, 2003, *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*, Bandung; Yudistira.
- Nurhasanah, 2001, *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Salim, Agus. 2008, *Buku Pintar Tennis Meja*, Bandung: Nuansa
- Sahara, Sayuti, 2003, *Tenis Meja*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Sudjana, 2005, *Metoda Statistika*, Bandung: Tarsito
- Uzer Usman, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka
- Zuriah, Nurul, 2006, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan Teori Aplikasi*, Jakarta: Bumi Aksara
- Hasibuan, J.J, 1996, *Variasi Dalam Permainan Tennis Meja*, Bandung : Nuansa
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2008). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang. FIK UNP.
- UU RI No. 3 (2005). *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta. MENPORA RI