

**PENGARUH BENTUK LATIHAN BERBASIS SASARAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* PEMAIN
TENIS MEJA SMA N 1 CANDUNG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**IBRAHIM ISKANDAR
NIM.20087262**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran terhadap
Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tenis
Meja SMA N 1 Candung

Nama : Ibrahim Iskandar

NIM : 20087262

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

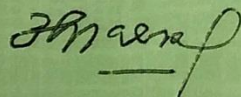
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

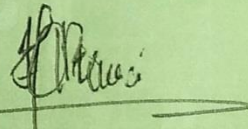
Padang, September 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan

Disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Drs. John Arwandi, S. Pd., M. Pd.
NIP.19630328 199001 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji

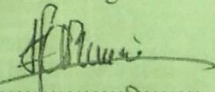
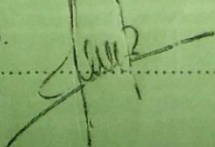
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran Terhadap
Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tennis
Meja SMA N 1 Candung
Nama : Ibrahim Iskandar
NIM : 20087262
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Institusi : Universitas Negeri Padang

Padang, September 2025

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
Pembimbing	Drs. John Arwandi, S. Pd., M. Pd.	1. 
Penguji 1	Jeki Haryanto, S. Si., M. Pd.	2. 
Penguji 2	Yogi Setiawan, S. Pd., M. Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tenis Meja SMA N 1 Candung”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



ibrahim Iskandar
NIM. 20087262

ABSTRAK

Ibrahim Iskandar. 2025. "Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tennis Meja SMA N 1 Candung". Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung belum mencapai hasil yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran pemain tenis meja di SMA Negeri 1 Candung.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi adalah keseluruhan pemain tenis meja ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Pemain tenis meja ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung yang rutin dan sering mengikuti latihan yaitu U16-U 18 yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *forhand drive*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung dengan skor rata-rata 15 pada *pre test*, dan skor rata-rata 19 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 2,35 > t_{tabel} = 1,833$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan bentuk latihan berbasis sasaran yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *forhand drive* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci : Latihan Berbasis Sasaran; Kemampuan *Forehand Drive*; Tennis Meja

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Pemain Tenis Meja SMA N 1 Candung”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Kedua orang tuaku, serta kakak dan abang yang tidak pernah lelah untuk melantunkan doa setiap langkah penulis dan selalu memberikan dukungan moril serta materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku wakil dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku kepala departemen Kepelatihan Olahraga Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, pelajaran, arahan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd dan Yogi Setiawan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis

selama mengikuti perkuliahan.

8. Kepala sekolah, wakil kepala, majelis guru, staff tata usaha, dan peserta didik SMA N 1 Candung yang telah memberikan kemudahan penulis saat melakukan penelitian.
9. Kepada teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2020 yang telah memberi motivasi dan saran sehingga tertulisnya skripsi ini dengan baik.
10. Kepada teman-teman kontrakan “hayooh” atas suka duka dari awal perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Atas Segala bantuan dan doa mereka penulis tidak dapat membalasnya, penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan Karunianya dalam kehidupan mereka dan keluarga. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca dan memberikan pengaruh untuk menjadikan kualitas pendidikan yang lebih baik lagi.

Padang, Agustus 2025

Ibrahim Iskandar
20087262

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
B. Penelitian Relevan	47
C. Kerangka Berfikir	49
D. Hipotesis	51
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Desain Penelitian	52
C. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	53
E. Definisi Operasional Variabel.....	54
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	55
G. Teknik Analisis Data	58

H.	Uji Persyaratan Analisis	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
A.	Deskripsi Data	60
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	62
C.	Pengujian Hipotesis	63
D.	Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....		68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Konseptual.....	51
Tabel 2. Populasi Penelitian	54
Tabel 3. Pembantu Penelitian	57
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test.....	60
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i>	61
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 7. _Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Meja Tennis Meja	17
Gambar 2. Bola Tennis Meja.....	18
Gambar 3. Bet Tennis Meja.....	18
Gambar 4. <i>Forhand drive Stroke</i>	31
Gambar 5. <i>Forhand Drive Drive</i> (Latihan Tanpa Bola).....	44
Gambar 6. Latihan Shadow <i>Forhand Drive Drive</i> Berpindah.....	45
Gambar 7. <i>Forhand Drive Drive</i> (Memukul ke Lantai dan ke Tembok)	46
Gambar 8. <i>Forhand Drive Drive</i> (Latihan dengan 2 Titik Lawan)	46
Gambar 9. Multi-ball.....	47
Gambar 10. Pukulan <i>Forhand Drive Drive</i>	56
Gambar 11. Histogram <i>Pre-Test</i>	61
Gambar 12. Histogram <i>Post-Test</i>	62
Gambar 13. Pengarahan Oleh Peneliti	94
Gambar 14. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	94
Gambar 15. Bentuk Latihan Berbasis Sasaran.....	95
Gambar 16. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	73
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	83
Lampiran 3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	84
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	85
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Forhand Drive</i>	86
Lampiran 6. Kelas Interval dan Kategori dengan Rumus Skala 5	87
Lampiran 7. Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	88
Lampiran 8. Uji Normalitas <i>Post Test</i>	89
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis	90
Lampiran 10. Tabel Uji Liliefors	91
Lampiran 11. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari o ke z	92
Lampiran 12. Nilai Persentil untuk Distribusi t	93
Lampiran 13. Dokumentasi Peneliitan	94
Lampiran 14. Surat Keterangan Layak Alat	96
Lampiran 15. Surat Izin Peneltiian.....	97
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Olahraga telah memberikan konstributif positif yang nyata bagi masyarakat (Budi & Arwandi, 2020). Giritwijo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu: (1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, (2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu, (3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah, (4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi, dan (5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Dalam Undang-Undang tentang sistem keolahragaan nasional Nomor 11 Tahun 2022 dijelaskan, yaitu: 1. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. 2. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. 3. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan

aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. 4. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri olahraga permainan, salah satunya adalah olahraga tenis meja.

Tenis meja atau ping-pong adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang pemain secara tunggal atau dua pasang pemain secara ganda dengan cara berhadapan dengan lawan memakai sebuah bola kecil, *bet* yang terbuat dari bahan kayu yang dilapisi menggunakan karet, dan lapangan tenis berupa meja. Menurut Larry. H (2007), tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua.

Permainan tenis meja merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 orang atau 4 orang dengan jalan memukul bola kian kemari melewati atas net dengan menggunakan *bet* sebagai alat memukul bola dan bola sebagai objek untuk dipukul. Pemain yang terlebih dahulu mencapai angka (poin) 11 dalam

satu set dialah yang dinyatakan pemenang dalam satu set tersebut, untuk dapat memenangkan satu pertandingan pemain harus dapat meraih 3 set kemenangan.

Untuk bisa bermain tenis meja yang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi permainan tenis meja. Hal ini sesuai pendapat Budi dan Arwandi (2020) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Menurut Soniawan, V., & Irawan, R.(2018), kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, ada faktor yang berpengaruh yaitu internal dan eksternal seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Adapun yang dimaksud dengan faktor internal yaitu faktor yang berkaitan langsung dengan diri pemain itu sendiri seperti: fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen ini saling terkait satu sama lain, jika salah satu faktor dari keempat elemen tersebut terabaikan, maka prestasi yang diharapkan akan sulit tercapai. Sebagaimana kemampuan fisik yang bagus bagi seorang pemain tidak akan efisien di dalam penggunaannya jika tidak didukung dengan kemampuan teknik. Begitu juga sebaliknya, kemampuan teknik tidak akan bisa ditingkatkan tanpa ada dukungan kemampuan fisik yang bagus. Karena untuk melaksanakan teknik lanjutan dibutuhkan kondisi fisik yang khusus sebagai apapun taktik yang dirancang oleh pelatih, tanpa mengacu pada kemampuan fisik yang memadai maka taktik yang bagus tidak akan dapat dijalankan

semestinya. Sebagus apapun kondisi fisik tanpa dibuatkan rancangan taktik yang tepat, maka fisik yang bagus tidak akan efektif dalam meraih prestasi. Fisik yang tidak bagus tidak akan melahirkan mental yang bagus, seperti halnya orang tidak akan percaya diri dalam bermain jika tidak didukung dengan fisik yang memadai. Begitu juga sebaliknya, tanpa motivasi yang baik dalam berlatih maka fisik sulit untuk ditingkatkan. Taktik akan mudah dipelajari apabila didukung dengan pikiran dan tanpa motivasi yang bagus untuk menguasai taktik yang diajarkan tanpa adanya teknik yang bagus maka pemain tidak dapat menerapkan taktik yang diberikan oleh pelatih.

Di samping faktor internal yang disebutkan di atas, kita juga harus memperhatikan faktor eksternal seperti sarana prasarana, tanpa sarana dan prasarana yang baik sebuah atlet/ club tidak dapat menjalankan latihan dengan baik kualitas pelatih yang baik atau buruk sangat mempengaruhi pemain dan club menjadi lebih baik kedepannya.

Dukungan orang tua sangat berpengaruh terhadap minat dan kemauan seorang pemain untuk berlatih dukungan pemerintah yang kurang terhadap pemain dan club menyebabkan sebuah club akan kesulitan mencapai prestasi. Gizi sangat berpengaruh terhadap stamina dan keadaan fisik seorang pemain untuk mencapai prestasi. Semua faktor eksternal di atas akan berkaitan dalam menghasilkan prestasi yang bagus. Tanpa adanya beberapa faktor eksternal tersebut, maka prestasi yang diharapkan bagi seorang pemain akan sulit tercapai.

Untuk menguasai permainan tenis meja dengan baik pemain harus menguasai teknik permainan dengan baik, seperti *forhand drive*, *backhand*, *service* dan *smash*. Pukulan tersebut merupakan teknik dasar yang sering digunakan pemain karena sangat mudah dan memiliki fungsi dalam melakukan *service*.

Forhand drive adalah salah satu teknik yang perlu mendapatkan perhatian. *Forhand drive* merupakan pukulan yang dilakukan untuk bertahan dan menyerang bertujuan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan dengan posisi telapak tangan mengarah ke meja lawan atau daerah bertahan lawan. Menurut Sutarmin (2007: 21), *forhand drive* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket/ bet menghadap ke depan.

Pelaksanaan *forhand drive* dalam tenis meja adalah gerakan berdiri dengan sikap menghadap meja lalu badan dicondongkan ke depan. Syarifuddin (1991) dalam Tanuek (2010) menambahkan bahwa yang harus diperhatikan dalam teknik melakukan *forhand drive* adalah sikap permulaan dan gerakan. Sikap permulaan yaitu berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kaki kiri agak ke depan, kedua lutut agak ditekuk, tangan yang memegang bet (tangan kanan) siku agak dibengkokkan dalam keadaan siap untuk memukul bola yang datang, tangan kiri ditempatkan sedemikian rupa agar dapat membantu menjaga keseimbangan, pandangan ditujukan kepada lawan dan kepada bola yang akan datang. Gerakan yaitu ketepatan pengambilan posisi kaki, pinggul dan pinggang serta badan yang lainnya merupakan bagian yang penting dari kombinasi melakukan pukulan *forhand drive* yang tepat pada sasaran.

Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dalam melakukan pukulan *forhand drive* maka keserasian antara tangan dan mata harus benar-benar dipelajari dengan baik dan dilakukan dengan teratur secara terus menerus agar gerakan memukul bola sesuai dengan yang diharapkan. Di samping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar seperti melakukan pukulan *forhand drive*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh terhadap pukulan dalam tenis meja (Jeki Haryanto, 2020: 55).

Fungsi *forhand drive* dalam permainan tenis meja adalah untuk bertahan dan menyerang serta membalikkan bola ke arah lawan sehingga menghasilkan poin. Pukulan *forhand drive* juga berfungsi untuk melakukan *service*, mengembalikan bola dari lawan, untuk pemain yang telah menguasai pukulan *forhand drive* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana. Untuk meraih kemenangan, pemain harus memperoleh poin sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai teknik *forhand drive*.

Untuk menguasai *forhand drive* dengan baik, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan, diantaranya: Fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, disiplin berlatih, dukungan orang tua dan bentuk latihan.

Fisik ialah segala gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot-otot, meningkatkan pengeluaran energi, dan biasanya dilakukan sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari, olahraga, atau latihan. Kondisi fisik yang kurang baik dari seseorang pemain berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan berlatih

seorang atlet, maka sulit untuk seorang pemain meningkatkan metode berlatih *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Teknik ialah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas tertentu dalam cabang olahraga. Agar memperoleh hasil yang baik di perlukan teknik yang baik pula. Teknik yang kurang dari seorang pemain berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan berlatih seorang atlet, maka sulit untuk seorang pemain meningkatkan metode berlatih *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Taktik ialah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Taktik yang kurang bagus dari seorang pemain atau pelatih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan bertanding dan berlatih seorang pemain terhadap peningkatan kemampuan seorang pemain maka sulit untuk seorang pemain meningkatkan metode berlatih *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Mental ialah latihan yang dilakukan pemain untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan. Mental yang kurang bagus berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan berlatih seorang pemain maka sulit untuk seorang pemain meningkatkan metode berlatih *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Sarana dan prasarana ialah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang digunakan dalam memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program olahraga. Sarana dan prasarana tenis meja sangat berpengaruh terhadap prestasi pemain karena dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai maka akan berpengaruh terhadap kualitas *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Dukungan orang tua ialah kesadaran atas tanggung jawab mendidik dan membina pemain secara terus menerus dengan memberikan bantuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam wujud pemberian perhatian secara materil dan moril. Dukungan orang tua sangat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet, tanpa restu dan dorongan dari orang tua maka sulit seorang pemain akan berpengaruh terhadap kualitas *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Disiplin berlatih ialah kemauan yang muncul dalam diri seseorang pemain untuk melakukan atau berpikir dengan tujuan tertentu sehingga seseorang melakukan yang ditugaskan kepadanya secara sungguh-sungguh untuk mendapatkan disiplin yang bagus akan berpengaruh terhadap kualitas *forhand drive* yang dimiliki oleh atlet.

Bentuk latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga. Latihan memiliki tujuan yang sama tetapi memiliki model-model variasi yang berbeda. Di samping menghilangkan kebosanan, bentuk latihan bisa membuat latihan menjadi relatif, karena bola yang selalu datang tidak selalu bisa diprediksi situasinya.

selalu berubah dalam permainan sehingga model ini menjawab tantangan-tantangan perubahan situasi beberapa bentuk latihan yang bisa dipergunakan dalam latihan yaitu bentuk latihan *forhand drive*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Candung pada kegiatan ekstrakurikuler tenis meja, yang diketuai oleh Bapak Irzal, S. Pd sebagai guru olahraga yang berangotakan 12 orang, selama kegiatan ekstrakurikuler tenis meja dilakukan masih kurangnya minat latihan pemain dari observasi yang dilakukan selama 3 minggu.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung belum mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini terbukti dari *forhand drive* yang dilakukan para pemain tidak banyak yang menghasilkan *point* dan mengembalikan bola ke daerah lawan. Peneliti menemukan beberapa kekurangan menurut pandangan peneliti diantaranya bentuk latihan sehingga kurangnya kemampuan *forhand drive drive* pemain menjadi menurun sehingga mengakibatkan waktu latihan menjadi lebih singkat dan tidak produktif. Pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung masih minim keterampilan pemain dalam melakukan *forhand drive* pada permainan tenis meja. Adapun beberapa kendala yang terlihat dari permasalahan di atas, yaitu akibat dari kurangnya bentuk bentuk latihan ataupun variasi latihan dari teknik dasar *forhand drive*. Kondisi ini kemudian menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari atau menguasai keterampilan *forhand drive*. Dari berbagai permasalahan di atas, maka peneliti akan

mengembangkan sebuah bentuk latihan yang diharapkan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *forhand drive* pemain tenis meja pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Candung.

Berdasarkan penjelasan dan hasil pengamatan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran Terhadap Peningkatan Kemampuan *Forhand drive Drive* Pemain Tenis Meja pada SMA Negeri 1 Candung” yang bertujuan untuk mengetahui berapa Pengaruh Bentuk Latihan Berbasis Sasaran Terhadap Peningkatan Kemampuan *Forhand drive Drive* Pemain Tenis Meja pada SMA Negeri 1 Candung.

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa melahirkan kesimpulan yang bisa menjadi masukan bagi pelatih pada Pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja pada SMA Negeri 1 Candung kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti uraikan di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Fisik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
2. Teknik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
3. Taktik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.

4. Mental berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
5. Sarana prasarana berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
6. Motivasi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
7. Dukungan orang tua berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
8. Bentuk latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
9. Lingkungan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dikemukakan pembatasan masalah, yaitu: Bentuk latihan berbasis sasaran pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu: Apakah bentuk latihan berbasis sasaran berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk: Mengetahui pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.

F. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat membantu pihak lain untuk mendapatkan referensi.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Bagi Pemain

Dapat meningkatkan kemampuan *forhand drive* pada permainan tenis meja

2. Bagi Pelatih

Sebagai bahan untuk program latihan peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja

3. Bagi peneliti

- a. Peneliti memperoleh serta dapat mengetahui secara empiris pengaruh bentuk latihan *forhand drive* terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung.
- b. Sebagai syarat untuk menyelesaikan matakuliah skripsi bagi peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh bentuk latihan berbasis sasaran terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung, dengan bentuk latihan berbasis sasaran yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *forhand drive* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *forhand drive*, diantaranya :

1. Bagi Pemain tenis meja yang masih mempunyai kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja SMA Negeri 1 Candung kurang dapat meningkatkan dengan bentuk latihan berbasis sasaran.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai bahan latihan atau model untuk meningkatkan kemampuan *forhand drive* pemain tenis meja Negeri 1 Candung.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. (1992). Olahraga Tennis Meja. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat endral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Akramjonovich, Y. I., Abdumalikovich, U. A., & ... (2022). Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2183–2189.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asri, Novri. (2020). Pengaruh Latihan *Forhand drive* ke Dinding Terhadap Hasil *Forhand drive Drive* Tennis Meja Siswa SMP Negeri 1 Tanung Batu. *JIK*, Vol 3, No 1
- Asri, Novri., Soegiyanto & Mukarromah, Siti Baitul. (2017). Pengaruh Metode Latihan *Multiball* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan *Forhand drive Drive* Tennis Meja. *JPES* 6 (2) (2017)
- Atra, Rices dkk. (2024). Pengembangan Bentuk latihan *Forhand drive Drive* Tennis Lapangan Berbasis Situasi Bermain. *Jurnal Sporta Saintika*. Vol. 9 No.1, 44
- Bafirman, B & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press
- Bańkosz, Z., & Winiarski, S. (2018). Correlations between Angular Velocities in Selected Joints and Velocity of Table Tennis Racket during Topspin Forehand and Backhand. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(2), 330–338.
- Budi, Satria dan Arwandi, John. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Multiball* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forhand drive* dan *Backhand Drive* dalam Permainan Tennis Meja. *Jurnal Patriot Vol. 2 No. 2*
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang
- Depdiknas. (2003). Undang RI No. 20 tahun 2003 tetang Sistem Pendidikan Nasional.

- Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review. *Science and Sports*, 36(2), 95–104.
- Finola, Monicha Aulia., Afrizal, Masrun, & Jeki Haryanto. (2020). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Akurasi Service. *JSFS: Journal of Sport and Exercise Science*. Vol 3 No 2
- Giriwijoyo, Santosa. (2004). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK UPI
- Grycan, J., Kołodziej, M., & Bańkosz, Z. (2023). Technical and Tactical Actions of the World's Leading Male Table Tennis Players Between 1970 and 2021. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 667–680.
- Hafidz, A. (2015). *Tenis Meja*. Surabaya: Unesa University Press
- Hakim, H. (2020). Pengaruh Latihan Raket Berbeban dan Latihan Dumbel Swing terhadap Keterampilan Pukulan Forehand dan Backhand dalam Permainan Tennis Lapangan. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 145–151.
- Haryanto, J., Edmizal, E., Meyfitri, F., Becerra-Patiño, B., Hajji, J., & Drenowatz, C. (2023). Validity and reliability of topspin accuracy tests in table tennis. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3371–3377.
- He, Y., Lyu, X., Sun, D., Baker, J. S., & Gu, Y. (2021). The kinematic analysis of the lower limb during topspin forehand loop between different level table tennis athletes. *PeerJ*, 9, e10841.
- Huang, W., Lu, M., Zeng, Y., Hu, M., & Xiao, Y. (2021). Technical and tactical diagnosis model of table tennis matches based on BP neural network. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 13(1), 54.
- Irawan, J., Sembiring, J. W. A., Pakpahan, I. W., Tarigan, E., Ahady, M. Y., & Nasution, U. (2024). Analisis Kelentukan Bahu Terhadap Pukulan Drive dalam Permainan Tennis Meja. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(4)
- Kertamanah, Alex. (2003). *Teknik dan Teknik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kolman, N. S., Kramer, T., Elferink-Gemser, M. T., Huijgen, B. C. H., & Visscher, C. (2019). Technical and tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 108–121

- Kusmaedi, Nurlan. (2002). Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional. Bandung: FPOK
- Lary, Hodges. (2007). Tenis Meja: Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Leach, Jhonny. (1982). Bimbingan Bermain Tenis Meja. Jakarta: Pustaka Dian
- Mahendra, I., Nugroho, P., & Junaidi, S. (1). Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan *Forhand drive* Tenis Meja. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1 (1)
- Miyazaki, F., Matsushima, M., & Takeuchi, M. (2006). Learning to dynamically manipulate: A table tennis robot controls a ball and rallies with a human being. *Advances in Robot Control*, 317-341.
- Novitas Sari, Dessi & Antoni, Despita. (2020). Analisis Kemampuan *Forhand drive Drive* Pemain Tenis Meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*. 1 (1) 60-65.
- Padulo, J., Pizzolato, F., Tosi Rodrigues, S., Migliaccio, G. M., Attene, G., Curcio, R., & Zagatto, A. M. (2016). Task complexity reveals expertise of table tennis players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(1–2), 149–156.
- Rodrigues, S. T., Vickers, J. N., & Williams, A. M. (2002). Head, eye and arm coordination in table tennis. *Journal of sports sciences*, 20(3), 187-200.
- Ruqayah, 2025. Upaya Peningkatan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Tenis Meja Melalui Media Audio Visual. *Jambura Journal of Sports Coaching* Vol. 7, No. 1 J
- Ryandinata, M., Arifan, I., Masrun, M., & Haryanto, J. (2024). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Servis *Forhand drive Sidespin* Pada Pemain Ptm Iprc Kota Padang, *Gladiator*, 44(2), 289-304.
- Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–65.
- Sanusi, K. A. M., Di Mitri, D., Limbu, B., & Klemke, R. (2021). Table tennis tutor: Forehand strokes classification based on multimodal data and neural networks. *Sensors*, 21(9), 1–18.

- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60-65.
- Sembiring, A. P., Agung Parwata, I. G. L., & Wijaya, M. A. (2023). Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 215–222
- Sodikin, Ahmad., Murniati, Sri., & Hainata, Reza. (2016). Minat Siswa Madrasah Tsanawiyah Terhadap Pembelajaran Tenis Meja. *Jurnal Score*. 3 (2)
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Long Passing* Sepak Bola Performa Olahraga, 3(01), 42-42
- Sudana, Djudju. (1993). Strategi Pembelajaran dalam Pendidikan Luar Sekolah. Bandung: Nusantara Press
- Sudjana. (2005). Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2012). Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sunjoyo, dkk. (2023). Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Forhand drive Service* Pada Pembinaan Prestasi Tenis Meja Universitas Tunas Pembangunan. *Journal on Education Vol 05 No. 4*
- Sutari, F., & Syahara, S. (2019). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi *Service* dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patrio*, 1 (2), 308-319
- Sutarmin. (2007). Terampil Berolahraga Tenis Meja. Surakarta: Era Intermedia.
- Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2021). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja. UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad AlBanjari Banjarmasin
- Tanuek. (2010). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Pukulan *Forhand drive* dalam Permainan Tenis Meja.
- Tanuek, A. (2013). Maret 2011. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Melakukan Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja
- Wong, D. W. C., Lee, W. C. C., & Lam, W. K. (2020). Biomechanics of table tennis: A systematic scoping review of playing levels and maneuvers. *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(15).

- Xing, K., Hang, L., Lu, Z., Mao, C., Kang, D., Yang, C., & Sun, Y. (2022). Biomechanical Comparison between Down-the-Line and Cross-Court Topspin Backhand in Competitive Table Tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9).
- Yamasaki, T. (2022). Benefits of Table Tennis for Brain Health Maintenance and Prevention of Dementia. *Encyclopedia*, 2(3), 1577–1589.
- Yang, Q., Li, M.-Z., Zhou, Z., & Zhang, H. (2023). Exploring the structure of the shot effectiveness model for elite table tennis players. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 15(1), 127.
- Yang, X., Mei, Q., Shao, S., Gu, W., He, Y., Zhu, R., & Gu, Y. (2022). Understanding Sex-Based Kinematic and Kinetic Differences of Chasse-Step in Elite Table Tennis Athletes. *Bioengineering (Basel, Switzerland)*, 9(6).
- Yu, J., & Gao, P. (2022). Interactive Three-Phase Structure for Table Tennis Performance Analysis: Application To Elite Men's Singles Matches. *Journal of Human Kinetics*, 81, 177–188. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0015>
- Zainur, Z., & Gazali, N. (2019). Program Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) Riau. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 1-8.
- Zhou, Z., & Zhang, H. (2022). A Visible Analysis Approach for Table Tennis Tactical Benefit. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(4), 517–527.
- Zhu, R., Yang, X., Chong, L. C., Shao, S., István, B., & Gu, Y. (2023). Biomechanics of Topspin Forehand Loop in Table Tennis: An Application of OpenSim Musculoskeletal Modelling. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(9).
- Zulvikar, anuarshah. (2016). Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank dan Side Plank)* dan *Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Abliue Crunch)* Terhadap Keseimbangan. *IJournal Of Physical Education, Healt and Sport (JPEHS)* 3 92) (2016) ISSN 2354-8321