

FORMAT RENCANA HARIAN

Waktu : Selasa, 13 Januari 2015

Volume : 90% - 95%

Intensitas : 80%

Pagi	Catatan :
<p>Sore Tujuan latihan yaitu meningkatkan kemampuan skill pukulan backhand topspin</p> <p>1. Pemanasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jogging 10 menit b. Stretching : dynamic 10 menit (semua persendian) <p>2. Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan berulang – ulang secara sendiri) b. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan secara berpasangan) <ul style="list-style-type: none"> - Pantul pukul satu kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul dua kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul tiga kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul sebanyak mungkin c. game <p>3. Pelemasan</p>	<p>Catatan :</p> <p>2.a. dilakukan dengan bola sebanyak 100 pcs</p> <p>2.b. dilakukan dengan bola 1 pcs</p>

FORMAT RENCANA HARIAN

Waktu : Kamis, 15 Januari 2015

Volume : 90% - 95%

Intensitas : 80%

Pagi	Catatan :
<p>Sore Tujuan latihan yaitu meningkatkan kemampuan skill pukulan backhand topspin</p> <p>1. Pemanasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jogging 10 menit b. Stretching : dynamic 10 menit (semua persendian) <p>2. Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan berulang – ulang secara sendiri) b. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan secara berpasangan) <ul style="list-style-type: none"> - Pantul pukul satu kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul dua kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul tiga kali kemudian bola ditangkap - Pantul pukul sebanyak mungkin c. Melakukan backhand topspin dengan cara diumpan d. game <p>3. Pelepasan</p>	<p>Catatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.a. dilakukan dengan bola sebanyak 50 pcs 2.b. dilakukan dengan bola 1 pcs 2.c. dilakukan dengan bola sebanyak 50 pcs

FORMAT RENCANA HARIAN

Waktu : Selasa, 20 Januari 2015

Volume : 90% - 95%

Intensitas : 80%

<p>Pagi</p>	<p>Catatan :</p>
<p>Sore Tujuan latihan yaitu meningkatkan kemampuan skill pukulan backhand topspin</p> <p>1. Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Jogging 10 menit b. Stretching : dynamic 10 menit (semua persendian) <p>2. Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan berulang – ulang secara sendiri) b. Melakukan pukulan backhand topspin dengan cara diumpan c. game <p>3. Pelemasan</p>	<p>Catatan :</p> <p>2.a. dilakukan dengan bola sebanyak 100 pcs</p> <p>2.b. dilakukan dengan bola 1 pcs</p>

FORMAT RENCANA HARIAN

Waktu : Kamis, 22 Januari 2015


Volume : 90% - 95%

Intensitas : 80%


<p>Pagi</p>	<p>Catatan :</p>
<p>Sore Tujuan latihan yaitu meningkatkan kemampuan skill pukulan backhand topspin</p> <p>1. Pemanasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jogging 10 menit b. Stretching : dynamic 10 menit (semua persendian) <p>2. Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pukulan backhand topspin dengan pantul pukul (dilakukan secara berpasangan) <ul style="list-style-type: none"> - Pantul pukul Backhand Topspin sebanyak mungkin b. melakukan Backhand Topspin dengan cara diumpan c. game dengan menggunakan Backhand Topspin yang diawali dengan pantul pukul <p>3. Pelemasan</p>	<p>Catatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.a. dilakukan dengan bola sebanyak 1 pcs 2.b. dilakukan dengan bola 100 pcs

Format penilaian pukulan *Backhand topspin* tenis meja

Tahap Persiapan

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Gerak	Penilaian 1 - 4
1	Persiapan 	a. pandangan b. Sikap lengan c. Sikap badan d. Sikap tungkai	Pandangan lurus ke depan ke arah bola dalam posisi siap Tangan dilemaskan, pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah Tegak, posisi siap menghadap kedepan Dibuka selebar bahu, kaki kiri berada dibelakang membentuk sudut 45°, lutut sedikit ditekuk	
Jumlah skor tahap persiapan				

Tahap Pelaksanaan

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Gerak	Penilaian 1 – 4
2	Pelaksanaan 	a. Pandangan b. Sikap Lengan c. Gerak Badan d. Sikap kaki	Pandangan mata lurus ke arah datangnya bola Siku bergerak sedikit ke arah depan, kontak dilakukan didepan sisi kiri tubuh gerakkan bagian ujung pergelangan tangan ke arah bawah Badan diputar kebelakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul kemudian putar badan kedepan bertumpu pada pinggang dan pinggul Posisi kaki kiri sedikit kebelakang dengan berat badan dikaki kiri	
		Jumlah skor tahap pelaksanaan		

DATA TES AWAL
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	PROSES				
		Persiapan	Pelaksanaan	Akhiran	SKOR	NILAI
1	L	4	3	4	11	92
2	P	3	2	3	8	67
3	P	3	2	2	7	58
4	P	4	3	3	10	83
5	L	3	2	2	7	58
6	P	3	2	2	7	58
7	P	4	2	3	9	75
8	P	3	2	3	8	67
9	L	3	2	2	7	58
10	L	3	2	2	7	58
11	L	3	3	3	9	75
12	L	3	1	3	7	58
13	P	3	2	2	7	58
14	P	3	2	3	8	67
15	L	3	2	2	7	58

DATA TES AWAL
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	HASIL TES KEBERHASILAN BACKHAND TOPSPIN										SKOR	NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	L	4	4	5	5	4	2	5	3	5	5	42	84
2	P	3	4	1	4	1	2	5	1	4	5	30	70
3	P	5	4	2	3	1	2	4	1	3	2	27	65,5
4	P	3	5	4	4	5	4	5	3	4	3	40	85
5	L	4	4	3	4	1	2	4	4	5	1	32	64
6	P	2	1	5	1	1	4	2	5	2	3	26	64
7	P	3	2	4	5	4	5	4	4	5	4	40	85
8	P	4	3	1	1	4	2	5	5	4	1	30	70
9	L	3	4	4	4	4	2	1	4	1	5	32	64
10	L	4	4	3	3	3	2	2	3	1	4	29	58
11	L	2	3	5	4	4	5	4	5	4	4	40	80
12	L	3	4	4	3	3	4	5	4	2	1	33	66
13	P	1	4	3	2	1	4	4	2	5	5	31	71,5
14	P	1	1	4	4	3	2	3	3	5	3	29	68,5
15	L	4	4	4	1	2	3	5	5	2	2	32	64

DATA TES AWAL
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	PROSES	KB	NILAI	T/TT
1	L	92	84	88	T
2	P	67	70	68	TT
3	P	58	66	62	TT
4	P	83	85	84	T
5	L	58	64	61	TT
6	P	58	64	61	TT
7	P	75	85	80	T
8	P	67	70	68	TT
9	L	58	64	61	TT
10	L	58	58	58	TT
11	L	75	80	78	T
12	L	58	66	62	TT
13	P	58	72	65	TT
14	P	67	69	68	TT
15	L	58	64	61	TT
jumlah				1026	
rata-rata				68	
lulus				27%	
tidak lulus				73%	

KET :

90 - 100 **TUNTAS**
80 - 89 **TUNTAS**
70 -79 **TUNTAS**
< 70 **TIDAK TUNTAS**

DATA TES SIKLUS 1
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	PROSES				
		Persiapan	Pelaksanaan	Akhiran	SKOR	NILAI
1	L	4	3	4	11	92
2	P	3	3	3	9	75
3	P	4	3	3	10	83
4	P	4	3	4	11	92
5	L	4	3	3	10	83
6	P	3	3	3	9	75
7	P	4	3	4	11	92
8	P	4	3	3	10	83
9	L	3	2	3	8	67
10	L	3	2	3	8	67
11	L	4	3	4	11	92
12	L	4	2	4	10	83
13	P	3	3	3	9	75
14	P	4	3	4	11	92
15	L	3	2	3	8	67

DATA TES SIKLUS 1
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	HASIL TES KEBERHASILAN BACKHAND TOPSPIN										SKOR	NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	L	5	3	5	5	4	3	5	3	5	5	43	86
2	P	3	4	1	4	1	2	5	1	4	5	30	70
3	P	4	4	3	4	2	2	4	1	3	4	31	71,5
4	P	5	4	4	4	5	4	3	3	4	5	41	86,5
5	L	3	3	4	5	2	3	3	4	1	5	33	66
6	P	3	2	3	2	1	4	2	5	2	3	27	65,5
7	P	4	2	4	4	5	5	3	4	5	5	41	86,5
8	P	4	4	1	2	3	2	5	3	2	5	31	71,5
9	L	3	3	4	4	4	3	2	4	1	4	32	64
10	L	3	5	2	3	4	2	2	4	1	4	30	60
11	L	5	4	5	3	2	4	3	5	5	4	40	80
12	L	3	3	3	4	4	4	5	3	4	2	35	70
13	P	3	2	2	3	3	4	3	5	3	5	33	74,5
14	P	3	2	3	3	5	2	3	3	5	4	33	74,5
15	L	3	5	4	2	3	3	4	4	2	2	32	64

DATA TES SIKLUS 1
PUKULAN *BACKHAND TOPSPIN* TENIS MEJA

No	L/P	PROSES	KB	NILAI	T/TT
1	L	92	86	89	T
2	P	75	70	73	T
3	P	83	72	77	T
4	P	92	87	89	T
5	L	83	66	75	T
6	P	75	66	70	T
7	P	92	87	89	T
8	P	83	72	77	T
9	L	67	64	65	TT
10	L	67	60	63	TT
11	L	92	80	86	T
12	L	83	70	77	T
13	P	75	75	75	T
14	P	92	75	83	T
15	L	67	64	65	TT
jumlah				1154	
rata-rata				77	
lulus				80%	
tidak lulus				20%	

KET :

90 - 100	TUNTAS
80 - 89	TUNTAS
70 - 79	TUNTAS
< 70	TIDAK TUNTAS

DATA TES SIKLUS 2
PUKULAN *BACKHAND TOPSPIN* TENIS MEJA

No	L/P	PROSES				
		Persiapan	Pelaksanaan	Akhiran	SKOR	NILAI
1	L	4	3	4	11	92
2	P	4	3	4	11	92
3	P	4	3	4	11	92
4	P	4	3	4	11	92
5	L	4	3	4	11	92
6	P	4	3	3	10	83
7	P	4	3	4	11	92
8	P	4	3	4	11	92
9	L	4	3	3	10	83
10	L	4	3	3	10	83
11	L	4	3	4	11	92
12	L	4	3	4	11	92
13	P	4	3	3	10	83
14	P	4	3	4	11	92
15	L	4	3	3	10	83

DATA TES SIKLUS 2
PUKULAN *BACKHAND TOPSPIN* TENIS MEJA

No	L/P	HASIL TES KEBERHASILAN <i>BACKHAND TOPSPIN</i>											SKOR	NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	L	4	5	5	5	3	4	3	5	5	5	44	88	
2	P	4	4	2	4	3	2	1	5	5	4	34	76	
3	P	3	4	4	5	4	2	3	2	4	3	34	76	
4	P	5	5	4	4	5	4	4	3	5	3	42	88	
5	L	4	4	3	4	4	3	4	3	5	2	36	72	
6	P	3	2	3	3	4	1	4	5	4	5	34	76	
7	P	4	4	4	2	3	5	5	5	4	5	41	86,5	
8	P	1	4	1	5	4	2	5	5	2	3	32	73	
9	L	3	5	5	3	3	4	1	2	4	4	34	68	
10	L	4	4	5	1	3	4	3	4	4	2	34	68	
11	L	3	5	5	4	3	4	3	4	5	5	41	82	
12	L	5	4	4	3	4	5	4	2	4	4	39	78	
13	P	3	2	1	4	3	4	5	3	5	4	34	76	

14	P	2	2	4	4	4	3	4	3	5	4	35	77,5
15	L	3	3	5	4	4	3	4	4	1	4	35	70

DATA TES SIKLUS 2
PUKULAN BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA

No	L/P	PROSES	KB	NILAI	T/TT
1	L	92	88	90	T
2	P	92	76	84	T
3	P	92	76	84	T
4	P	92	88	90	T
5	L	92	72	82	T
6	P	83	76	80	T
7	P	92	87	89	T
8	P	92	73	82	T
9	L	83	68	76	T
10	L	83	68	76	T
11	L	92	82	87	T
12	L	92	78	85	T
13	P	83	76	80	T
14	P	92	78	85	T
15	L	83	70	77	T
jumlah				1245	
rata-rata				83	
lulus				100%	
tidak lulus				0%	

KET :

90 - 100 **TUNTAS**
80 - 89 **TUNTAS**
70 - 79 **TUNTAS**
< 70 **TIDAK TUNTAS**

HASIL TES BACKHAND TOPSPIN TENIS MEJA**MAHASISWA KOP TENIS MEJA UNJ**

No	L/P	TES		
		AWAL	SIKLUS I	SIKLUS II
1	L	88	89	90
2	P	68	73	84
3	P	62	77	84
4	P	84	89	90
5	L	61	75	82
6	P	61	70	80
7	P	80	89	89
8	P	68	77	82
9	L	61	65	76
10	L	58	63	76
11	L	78	86	87
12	L	62	77	85
13	P	65	75	80
14	P	68	83	85
15	L	61	65	77
	Jumlah	1026	1154	1245
	Rata-rata	68	77	83
	Lulus	27%	80%	100%
	Tdk.Lulus	73%	20%	0%

**UJI COBA INSTRUMEN
2015**

No	L / P	DATA 1			total
		awal	pelaksanaan	akhir	
1	L	2	2	3	7
2	L	4	3	4	11
3	L	4	4	4	12
4	L	3	3	4	10
5	L	4	3	4	11
6	L	4	3	4	11
7	P	3	3	4	10
8	P	3	4	4	11
9	P	4	4	4	12
10	L	4	3	4	11
11	P	4	4	4	12
12	P	4	4	4	12
13	L	3	3	4	10

No	L / P	DATA 2			total
		awal	pelaksanaan	akhir	
1	L	2	3	4	9
2	L	3	3	4	10
3	L	4	4	4	12
4	L	3	4	4	11
5	L	4	3	4	11
6	L	4	3	4	11
7	P	4	3	4	11
8	P	3	4	4	11
9	P	4	4	4	12
10	L	3	3	4	10
11	P	4	4	4	12
12	P	4	4	4	12
13	L	3	3	4	10

Tes ini telah diuji dan telah memiliki Standard Norma Baku Tes. Tes Backhand Topspin ini memiliki tingkat validitas yang tinggi. Kemudian tingkat Reliabilitas (r) = 0.82

**TABULASI DATA TEST AWAL
BACKHAND TOPSPIN**

NO.URUT	NILAI	(x - x)	(x - x) ²
1	88	19.83	393.36
2	68	0.33	0.11
3	62	-6.08	37.01
4	84	16.17	261.36
5	61	-6.83	46.69
6	61	-6.83	46.69
7	80	12.00	144.00
8	68	0.33	0.11
9	61	-6.83	46.69
10	58	-9.83	96.69
11	78	9.50	90.25
12	62	-5.83	34.03
13	65	-3.08	9.51
14	68	-0.42	0.17
15	61	-6.83	46.69
$\Sigma=15$	68		1253.38

**SIMPANGAN BAKU
TES AWAL**

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

$$S^2 = \frac{1253.38}{14}$$

$$s = \sqrt{89.52}$$

$$s = 9.46$$

TABULASI DATA TEST SIKLUS 1
BACKHAND TOPSPIN

NO.URUT	NILAI	(x - x̄)	(x - x̄) ²
1	89	11.83	140.03
2	73	-4.50	20.25
3	77	0.42	0.17
4	89	12.08	146.01
5	75	-2.33	5.44
6	70	-6.75	45.56
7	89	12.08	146.01
8	77	0.42	0.17
9	65	-11.67	136.11
10	63	-13.67	186.78
11	86	8.83	78.03
12	77	-0.33	0.11
13	75	-2.25	5.06
14	83	6.08	37.01
15	65	-11.67	136.11
Σ=15	77		1082.85

SIMPANGAN BAKU
SIKLUS I

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

$$S^2 = \frac{1082.85}{14}$$

$$s = \sqrt{77.34}$$

$$s = 8.79$$

TABULASI DATA TEST SIKLUS 2
BACKHAND TOPSPIN

NO.URUT	NILAI	(x - x̄)	(x - x̄) ²
1	90	7.00	49.00
2	84	0.83	0.69
3	84	0.83	0.69
4	90	6.83	46.69
5	82	-1.17	1.36
6	80	-3.33	11.11
7	89	6.08	37.01
8	82	-0.67	0.44
9	76	-7.33	53.78
10	76	-7.33	53.78
11	87	4.00	16.00
12	85	1.83	3.36
13	80	-3.33	11.11
14	85	1.75	3.06
15	77	-6.33	40.11
∑=15	83		328.21

SIMPANGAN BAKU

SIKLUS 2

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

$$S^2 = \frac{328.21}{14}$$

$$S = \sqrt{23.44}$$

$$S = 4.84$$



Foto pada saat melakukan Tes Awal



Foto pada saat melakukan Tes Siklus I



Foto pada saat melakukan Tes Siklus II



Foto pada saat latihan pantul pukul sendiri



Foto pada saat latihan pantul pukul secara berpasangan siklus I



Foto pada saat latihan pantul pukul secara berpasangan siklus II



Format penilaian Backhand Topspin



Foto Tes Awal



Foto remote Robot Tennis Meja



Foto Tes Awal



Foto Robot Tennis Meja



Foto Tes Awal

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Bambang Kridasuwarso, M.Pd

Jabatan : Dosen ahli

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Andry Setiawan Tack

No. Registrasi : 6135087699

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : OlahragaPendidikan

Instrumen penelitian peningkatan hasil pukulan *backhand topspin* cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur validitas dengan judul :

“ PENINGKATAN HASIL KETERAMPILAN PUKULAN BACKHAND TOPSPIN MELALUI LATIHAN PANTUL PUKUL BOLA TENIS MEJA PADA MAHASISWA KOP TENIS MEJA FIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA “

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 Januari 2015

Dosen Ahli

Drs. Bambang Kridasuwarso, M.Pd

196112071989031004

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Yusmawati, M.Pd

Jabatan : Dosen

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Andry Setiawan Tack

No. Registrasi : 6135087699

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : OlahragaPendidikan

Instrumen penelitian peningkatan hasil pukulan *backhand topspin* cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur validitas dengan judul :

“ PENINGKATAN HASIL KETERAMPILAN PUKULAN BACKHAND TOPSPIN MELALUI LATIHAN PANTUL PUKUL BOLA TENIS MEJA PADA MAHASISWA KOP TENIS MEJA FIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA “

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 Januari 2015

Dosen

Dr. Yusmawati, M.Pd

196003201982032002