



## RINGKASAN

**Indrawan Pratama, Perbandingan Metode Bermain dan Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Teknik Forehand Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan. Program Studi Penjasokesrek. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Mei 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas antara metode bermain dan resiprokal terhadap hasil belajar teknik forehand pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Tangerang Selatan, dengan jumlah pertemuan 8 kali. Metode yang digunakan adalah metode Eksperimen, dengan jumlah sampel 24 siswa dari 24 populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *Total Sampling* dan diperoleh 24 sampel. Sampel ditetapkan dari seluruh populasi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

Teknik Analisis data yang digunakan adalah statistik uji-t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikansi  $\alpha$  0,5.

Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut : Pada kelompok metode bermain memperoleh nilai rata-rata 7,41, standar deviasi dari *difference* 1,61, nilai standar error dari mean *difference* 0,48 dan nilai t hitung 15,4 dan kelompok metode resiprokal memperoleh nilai rata-rata 3,08, standar deviasi dari *difference* 1,23, nilai standar error dari mean *difference* 0,37 dan nilai t hitung 8,32.

Hasil data untuk membandingkan tes akhir antara kelompok metode bermain dan metode resiprokal. Kelompok metode bermain memperoleh hasil nilai standar deviasi 4,98 dan nilai standar error perbedaan mean 1,50 sedangkan metode resiprokal nilai standar deviasi 5,21 dan nilai standar error perbedaan mean sebesar 1,57, t hitung 2,38 dan nilai t tabel derajat kebebasan  $(dk) = (12+12)-2 = 22$  pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,07, jadi t hitung  $>$  t tabel. Berdasarkan hipotesis statistik maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara metode bermain dan metode resiprokal sehingga metode bermain lebih efektif dari pada metode resiprokal terhadap hasil belajar teknik forehand tennis meja pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

## SUMMARY

**Indrawan Pratama, Comparison of Playing and Reciprocal Methods on Learning Results Forehand Technique Table Tennis At Extracurricular Students SMP Negeri 1 Tangerang Selatan. Penjaskesrek Study Program. Faculty of Sport Science, Jakarta State University, May 2017.**

This study aims to determine the effectiveness of the method of play and reciprocal to the learning outcomes of forehand techniques on extracurricular students of SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

This research was conducted in SMP Negeri 1 Tangerang Selatan field, with the number of meetings 8 times. The method used is the Experiment method, with a sample size of 24 students from 24 populations. Sampling technique used by Total Sampling and obtained 24 samples. The sample was determined from the entire extracurricular student population of SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

Technique Data analysis used is t-test statistic to be compared with table value at significance level  $\alpha$  0,5.

The result of data analysis is as follows: In group of play method get average value 7,41, standard deviation from difference 1,61, standard error value from mean difference 0,48 and t value count 15,4 and group of reciprocal method obtain The average value is 3.08, the standard deviation of difference 1.23, the standard error value of the mean difference 0.37 and the t value of 8.32.

The data results to compare the final test between the play method group and the reciprocal method. The play method group obtained the result of standard deviation value 4,98 and the standard error value mean difference 1,50 whereas method of reciprocal standard deviation value 5,21 and standard value error mean difference equal to 1,57, t count 2,38 and value t table degree Freedom (dk) =  $(12 + 12) - 2 = 22$  at 5% significance level is 2.07, so t count > t table. Based on the statistical hypothesis, it can be concluded that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the working hypothesis ( $H_1$ ) is accepted so it can be concluded that there is an average difference between the play method and the reciprocal method so that the play method is more effective than the reciprocal method of forehand technique Table tennis in extracurricular students of SMP Negeri 1 Tangerang Selatan

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya sehingga selesailah mata kuliah Skripsi yang berjudul perbandingan metode bermain dan resiprokal terhadap hasil belajar teknik forehand tenis meja pada Siswa Ekstakulikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk wisuda.

Dalam penulisan proposal skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan serta dukungan yang bersifat membangun dari berbagai pihak, maka dengan kerendahan hati perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini M.Kes., AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani. Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd Pembimbing Akademik. Bapak Drs. Kurnia Tahki, M.Pd dan Bapak Iwan Setiawan, M.Pd selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah sabar membimbing saya hingga selesainya skripsi ini. Seunarto, S.Pd, Pelatih Tenis Meja beserta Guru SMP Negeri 1 Tangerang Selatan. Segenap keluarga yang selalu yang selalu mendukung dan mendoakan saya dan teman-teman yang telah membantu sehingga terselesaikanlah skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis sangat menghargai kritik dan saran yang dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2017

IP

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kerangka Teori .....	9
1. Hakikat Hasil Belajar .....	9
2. Metode Bermain .....	12
3. Metode Resiprokal .....	16
4. Pengertian Permainan Tenis Meja.....	19
5. Teknik Bermain Tenis Meja.....	24
6. Hakikat Pukulan Forehand Dalam Tenis Meja.....	35
7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	39
B. Kerangka Berpikir .....	41
C. Hipotesis Penelitian .....	43

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	44
C. Metode Penelitian .....	44
1. Desain Penelitian .....	44
2. Variable Penelitian .....	46
D. Populasi dan Tehnik Pengambilan Sempel .....	46
E. Rencana Penelitian. ....	47
F. Tehnik Pengumpulan Data .....	50
1. Definisi Konseptual .....	50
2. Definisi Oprasional .....	50
3. Kisi-Kisi Instrument.....	51
4. Jenis Instrument .....	53
G. Teknik Analisa Data.....	54

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	58
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Bermain.....	58
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Resiprokal.....	62
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Keterbatasan Peneliti.....	67

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>
--------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Kisi-kisi Penilaian teknik forehand tenis meja. ....	51
Distribusi frekuensi hasil tes awal metode bermain .....	59
Distribusi frekuensi hasil tes akhir metode bermain .....	61
Distribusi frekuensi hasil tes awal metode resiprokal.....	62
Distribusi frekuensi hasil tes akhir metode resiprokal .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Lapangan Tenis Meja .....	21
Bet .....	22
Net .....	23
Bola Tenis Meja.....	24
Pegangan <i>shakehan d grip</i> .....	26
Pegangan <i>penhold grip</i> .....	27
Tehnik Forehand .....	38
Persiapan Tes Melakukan forehand (individu).....	53
Histogram Tes Awal Metode Bermain .....	60
Histogram Tes Meode Bermain .....	61
Histogram Tes Awal Metode Resiprokal.....	63
Histogram Tes Akhir Metode Resiprokal .....	65
Foto Pengarahan Materi .....	89
Foto Tes Awal.....	89
Foto Metode Bermain .....	90
Foto Metode Resiprokal .....	90
Foto Tes Akhir .....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

Data Seluruh Sample Tes Awal Kemampuan Teknik Forehan Tenis Meja..	73
Data Tes Awal Pengelompokkan Sampel Bermain Dan Resiprokal... ..	74
Data Tes Akhir Metode Bermain Dan Resiprokal.....	75
Data Tes Awal Pembagian Kelompok Metode Bermain Dan Metode Resiprokal.....	76
Data Tes Akhir Pembagian Kelompok Metode Bermain Dan Resiprokal..	77
Daftar Nilai Tes Awal, Siklus 1 Dan 2 .....	78
Tes awal dan tes akhir Metode Bermain .....	80
Penghitungan data untuk membandingkan tes akhir kelompok bermain dan resiprokal .....	82
Nukilan Tabel Nilai “t” Untuk Berbagai df.*.....	85
Perencanaan Latihan Metode Bermain Dan Resiprokal .....	86
Foto Pelaksanaan Pembelajaran Teknik Forehand Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan .....	89