

RINGKASAN

Daru Rajindra, Perbandingan Latihan Teknik *Shakehand Grip* Dan Teknik *Penholder Grip* Terhadap Konsistensi Pukulan *Rally Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas XI SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara.
Skripsi : Program Studi Ikor Kko, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan teknik *shakehand grip* dan latihan teknik *penholder grip* terhadap *konsistensi* pukulan *rally forehand* tenis meja pada siswa kelas XI SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara. Penelitian ini dilaksanakan di pendopo SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara. Penelitian ini dimulai dari bulan Oktober 2016 sampai bulan November 2016, dan jadwal latihan hari Selasa, Kamis, dan Jumat pada pukul 10.00 sampai 12.00 dengan memakai satu meja. Penelitian ini dimulai dari tanggal 25 Oktober 2016 sampai dengan tanggal 26 November 2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan jumlah populasi kelas XI 120 siswa SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara. dan diambil 30 orang sebagai sampel dengan menggunakan *sampling purposive*, kemudian dari hasil seleksi tes awal dibagi dan didapat 15 orang untuk latihan teknik *shakehand grip* dan 15 orang untuk latihan teknik *penholder grip* dengan menggunakan teknik *sampling sistematis*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t *dependent* dan Uji-t *independent* pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok model latihan teknik *shakehand grip* dan latihan teknik *penholder grip* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,068 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2) - 2 = 28$ diperoleh t_{tabel} sebesar 1,701 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan demikian Uji t menyimpulkan bahwa hasil model latihan teknik *shakehand grip* dan latihan teknik *penholder grip* terdapat perbedaan, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berdasarkan hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistika Uji t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan teknik *shakehand grip* lebih efektif dibandingkan latihan teknik *penholder grip*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, petunjuk, dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Perbandingan Latihan Teknik *Shakehand Grip* Dan *Penholder Grip* Terhadap Konsistensi Pukulan *Rally Forehand* Tenis Meja pada Siswa Kelas XI SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara”, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga.

Skripsi ini dibuat dari berbagai sumber dalam jangka waktu tertentu sehingga menghasilkan karya yang bisa dipertanggungjawabkan hasilnya. Tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusinya. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar besarnya terutama kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan FIK-UNJ, kepada Dr. Bambang Kridasuwarso M.Pd. Selaku Ketua Program Studi sekaligus dosen pembimbing satu, kepada Dr. Yasep Karnawijaya M.Kes selaku dosen pembimbing dua dan Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd selaku Penasehat Akademik, yang memberikan bimbingan serta arahan di dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengaharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan dalam penulisan. Terima kasih, dan semoga skripsi ini bisa memberikan sumbangsih positif bagi kita semua.

Jakarta, 30 januari 2017

DR

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8

BAB II KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kerangka konseptual	9
1. Hakikat Tenis Meja	9
2. Hakikat Konsistensi Pukulan <i>Rally forehand</i>	15
a. Hakikat rally	15
b. Hakikat pukulan <i>forehand</i>	16
3. Hakikat Teknik <i>Penholder Grip</i>	20
4. Hakikat Teknik <i>Shakehand Grip</i>	23
5. Hakikat latihan	27
6. Karakteristik Siswa kelas XI SMK Perguruan Cikini Jakarta Utara	30

B.	Kerangka berfikir.....	33
C.	Hipotesis.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Tujuan Penelitian	36
B.	Waktu Dan Tempat Penelitian	36
C.	Metode Penelitian	37
D.	Populasi Dan Sampel	39
	1. Populasi	39
	a. Populasi Target.....	39
	b. Populasi Terjangkau.....	39
	2. Sampel.....	40
E.	Instrumen Penelitian	41
F.	Teknik pengumpulan data.....	43
G.	Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A.	Deskripsi data	50
B.	Pengajuan hipotesis.....	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan.....	61
B.	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	65
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1	kelebihan dan kekurangan Teknik <i>penholder grip</i>	23
Tabel 2	kelebihan dan kekurangan teknik <i>shakehand grip</i>	25
Tabel 3	<i>Pretest-Posstest Control Group Design</i>	38
Tabel 4	prosedur pelaksanaan	44
Tabel 5	Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan teknik <i>shakehand grip</i>	51
Tabel 6.	Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan teknik <i>shakehand grip</i>	52
Tabel 7.	Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan teknik <i>penholder grip</i>	54
Tabel 8.	Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan teknik <i>penholder grip</i>	56
Tabel 9.	Deskripsi Data. Hasil Tes awal Kelompok (latihan teknik <i>shakehand grip</i>)	88
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi	90
Tabel 11.	Deskripsi Data. Hasil Tes Akhir Kelompok (latihan teknik <i>shakehand grip</i>).....	92
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi	95
Tabel 13.	Distribusi Data Hasil Tes Awal Kelompok (latihan teknik <i>penholder grip</i>).....	95

Tabel 14.	Distribusi Frekuensi	97
Tabel 15.	Distribusi Data Hasil Tes Akhir Kelompok (latihan teknik <i>penholder grip</i>).....	98
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Meja tenis meja	14
Gambar 2.	Pukulan <i>rally</i>	15
Gambar 3.	Perbedaan tekanan udara di sekitar bola menyebabkan berbeloknya bola	17
Gambar 4.	Otot yang bekerja saat melakukan pukulan <i>forehand</i>	18
Gambar 5.	Pukulan <i>forehand</i>	19
Gambar 6.	Teknik <i>penholder grip</i>	20
Gambar 7.	Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan teknik <i>penholder grip</i>	21
Gambar 8.	Teknik <i>shakehand grip</i>	26
Gambar 9.	Meja untuk pelaksanaan tes	42
Gambar 10.	Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan teknik <i>shakehand grip</i>	52
Gambar 11.	Histogram Data kemampuan Tes Akhir latihan teknik <i>shakehand grip</i>	53
Gambar 12.	Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan teknik <i>penholder grip</i>	55
Gambar 13.	Histogram Data kemampuan tes akhir latihan teknik <i>penholder grip</i>	57
Gambar 14.	Karakteristik tes	113

Gambar 15. Pengarahan teknik <i>shakehand grip</i>	115
Gambar 16. Pelaksanaan tes	116

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Rencana Pelaksanaan Penelitian	65
Lampiran 2.	Instrumen Penilaian tes awal	85
Lampiran 3.	Deskripsi Data Hasil Tes awal Kelompok (latihan teknik <i>shakehand grip</i>)	88
Lampiran 4.	Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok (latihan teknik <i>shakehand grip</i>)	92
Lampiran 5	Distribusi Data Hasil Tes Awal Kelompok (latihan teknik <i>penholder grip</i>)	95
Lampiran 6	Distribusi Data Hasil Tes Akhir Kelompok (latihan teknik <i>penholder grip</i>)	98
Lampiran 7	Hasil uji t <i>dependent</i> latihan teknik <i>shakehand grip</i>	101
Lampiran 8	Hasil uji t <i>dependent</i> latihan teknik <i>penholder grip</i>	105
Lampiran 9	uji t <i>independent</i>	108
Lampiran 10	Surat balasan penelitian Skripsi	111
Lampiran 11	Surat izin penelitian Skripsi	112
Lampiran 12	Foto penelitian	113