

## LEMBAR PERSETUJUAN

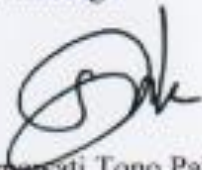
### UPAYA MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA MELALU LATIHAN MODEL BERPASANGAN PADA SISWA KELAS XI SMAN 5 LUWU

disusun dan diajukan oleh

Nursamsia  
1685201065

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 05 Agustus 2021

Pembimbing I



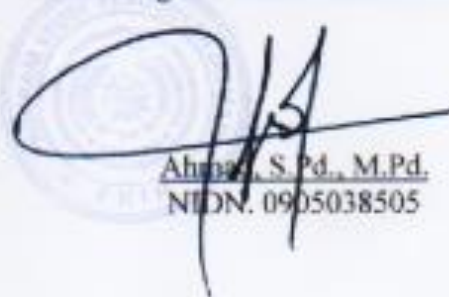
Sukriwati Tono Palangnan, M.Pd.  
NIDN. 09908089101

Pembimbing II



Rasyidah Jalil, M.Kes  
NIDN. 0920059202

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad S. Pd., M.Pd.  
NIDN. 0905038505

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

### SKRIPSI

## UPAYA MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA MELALU LATIHAN MODEL BERPASANGAN PADA SISWA KELAS XI SMAN 5 LUWU

Disusun dan diajukan oleh

Nursamsia  
1685201065

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 05 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

### Susunan Dewan Penguji

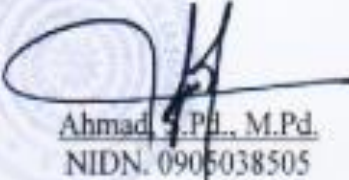
1. Pembimbing I : Sukmawati Tono Palangngan, M.Pd. (.....)

2. Pembimbing II : Rasyidah Jalil, M.Kes

3. Penguji I : Suaib Nur, M.Pd.

4. Penguji II : Nurwahidin Hakim, M.Pd.

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Ahmad S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0905038505

## **RIWAYAT HIDUP**

### **A. Data Pribadi**

1. Nama Lengkap : Nursamsia
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Tumbubara, 27 April 1998
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Tumbubara Kecamatan Bajo Barat
5. Pekerjaan : -
6. E-mail : -
7. Kontak Pribadi : 082259158280

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. MI Tumbubara (2005-2011)
2. MTs Tumbubara (2011-2014)
3. SMAN 1 Bajo (2013-2016)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### UPAYA MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA MELALU LATIHAN MODEL BERPASANGAN PADA SISWA KELAS XI SMAN 5 LUWU

Adalah hasil karya saya. Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi/skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 06 Juli 2021

memberi pernyataan



## PRAKATA

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Melalui Latihan Model Berpasangan Pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Luwu”**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian skripsi ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua Penulis yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moril dan materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Sukmawati Tono Palangngan, M.Pd., selaku Pembimbing I dan Ibu Rasyidah Jalil, M.Kes., selaku Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan kepada penulis mulai dari penyusunan Proposal Penelitian sampai selesainya Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Dekan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Palopo.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang dengan tekun dan sabar membimbing penulis sampai pada tahap akhir penyelesaian studi pada Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Bapak dan Ibu Staf pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang membantu penulis dalam hal administrasi.
8. Saudara dan saudari Penulis yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moril dan materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat, teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis pun menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis sangat harapkan dalam rangka perbaikan ke depannya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Palopo, 06 Juli 2021

Nursamsia  
NIM. 1685201065

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 Pembelajaran .....	7
2.1.2 Tenis Meja .....	9
2.1.3 Teknik Dasar Tenis Meja .....	11
2.1.4 Perlengkapan dan Ukuran Lapangan Tenis Meja .....	14
2.2 Kerangka Pikir .....	20
2.3 Hipotesis Tindakan .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Desain Penelitian .....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.3 Jenis dan Sumber Data .....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	28
3.6 Instrumen Penelitian .....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.8 Indikator Keberhasilan .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Hasil Pelaksanaan Siklus I .....	35
4.1.2 Hasil Pelaksanaan Siklus II .....	47

4.2 Pembahasan .....	60
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
5.1 Simpulan .....	64
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>66</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategori Penilaian Hasil Belajar .....	31
Tabel 4.1	Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	39
Tabel 4.2	Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	41
Tabel 4.3	Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	43
Tabel 4.4	Rekapitulasi Hasil Observasi Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	45
Tabel 4.5	Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	52
Tabel 4.6	Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	54
Tabel 4.7	Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	56
Tabel 4.8	Rekapitulasi Hasil Observasi Pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pegangan Tangkai Pena ( <i>Penholder Grip</i> ) dan Pegangan Jabat Tangan ( <i>Shakehand Grip</i> ) .....	11
Gambar 2.2	Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> .....	13
Gambar 2.3	Lapangan Tenis Meja .....	14
Gambar 2.4	Pemukul (Bet) Tenis Meja .....	14
Gambar 2.5	Bagan Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 3.1	Siklus PTK .....	24
Gambar 4.1	Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	40
Gambar 4.2	Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	42
Gambar 4.3	Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	44
Gambar 4.4	Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I .....	46
Gambar 4.5	Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	53
Gambar 4.6	Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	55
Gambar 4.7	Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	57
Gambar 4.8	Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pembelajaran Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II .....	59
Gambar 4.9	Diagram Perkembangan Kemampuan Pukulan <i>forehand</i> Tenis Meja .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian .....	69
Lampiran 2.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	70
Lampiran 3.	Rubrik Penilaian dan Lembar Penilaian Tes Psikomotorik .....	75
Lampiran 4.	Rubrik Penilaian dan Lembar Penilaian Afektif .....	77
Lampiran 5.	Rubrik dan Lembar Penilaian Tes Kognitif .....	79
Lampiran 6.	Hasil Observasi Siklus I . .....	84
Lampiran 7.	Hasil Observasi Siklus II .....	90
Lampiran 8.	Dokumentasi Penelitian .....	96
Lampiran 9 .	Hasil Uji Turnitin .....	100

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja melalui latihan model berpasangan pada siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian berjumlah 28 orang yang merupakan siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Pengumpulan data dilakukan tes dan observasi terhadap hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan model berpasangan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Hal tersebut terlihat dari hasil penilaian pukulan *forehand* tenis meja dengan penerapan latihan model berpasangan siswa kelas XI SMAN 5 Luwu menunjukkan peningkatan dari siklus I memperoleh nilai rata-rata sebesar 62 dan belum mencapai nilai KKM yaitu 75 meningkat menjadi 79 dan telah mencapai nilai KKM yaitu 75 pada siklus II.

**Kata Kunci:** *Forehand*, Latihan Model Berpasangan

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the improvement of table tennis forehand skills through paired model exercises in class XI SMAN 5 Luwu. This type of research is classroom action research with 28 research subjects who are class XI students of SMAN 5 Luwu. Data collection was carried out by testing and observing student learning outcomes. The results showed that the application of the paired model exercise could improve the forehand hitting ability of the eleventh graders of SMAN 5 Luwu. This can be seen from the results of the table tennis forehand assessment with the application of paired model exercises for class XI SMAN 5 Luwu showing an increase from the first cycle to an average score of 62 and has not reached the KKM value of 75, increasing to 79 and has reached the KKM value of 75 in cycle II.*

**Keywords:** *Forehand, Paired Model Exercise*